குண்டலினீயும் யோக சக்கரங்களும்

ஸ்ரீ ரங்கரவி

குண்டலினியும் யோக சக்கரங்களும்

எண் 24400
தேதி

ஸ்ரீரங்கரவி

அநுராகம்
10 கண்ணதாசன் சாலை
தியாகராய நகர்
சென்னை – 600 017.

மாவட்ட நூலக ஆணைக்குழு
திருச்சிராப்பள்ளி-8.

Rs. 60.00

Kundaliniyum Yoga Chakkarankalum

by
Srirangaravi

First Edition 2000

Published by
Anuragam
10 Kannadhasan Salai
T. Nagar Chennai - 600 017

Typeset at : Imphala Graphic
Chennai - 600 032

Printed at : Sakthi printers
Chennai - 600 021

ஸ்ரீ:

குண்டலினி யோகம்

முன்னுரை

'குண்டலினி யோகம்' என்றாலே மிகவும் அரிது. அரிய சங்கதி பற்றியதானதால் நூலாக அதிகம் வர வில்லை. ஆனால் இது பற்றி அதிகம் பேச்சு பரவி விட்டது.

குண்டலினி பற்றியும், யோகமாக அதைப் பயன் படுத்துவது பற்றியும் டெக்னீகல் புத்தகமாக இது முதல் முறையாக வெளிவருகிறது.

இந்த புத்தகத்தில் கூறப்பட்ட அளவு வேறு நூலில் காணுவது இயலாது.

சாத்திர நூல்களை ஆராய்ந்தும், தனி மனித அனுபவங்களைக் கேட்டறிந்தும் சொந்த அனுபவம் மூலமாகவும் எழுதப்பட்ட இந்தப் புத்தகம் குண்டலினி யோகப் பயிற்சிக்கு ஒரு வழிகாட்டி.

ஆனாலும் ஒரு குரு மூலமே இதைப் பழக வேண்டும். பலமுறை இதைப் படியுங்கள்.

குண்டலினி யோகம் பற்றிய தவறான கருத்துக்களைக் களைய, புதிய சமாசாரங்களை அறிய இது நல்ல உதவியாகும்.

ஸ்ரீரங்கரவி

6, வைகை தெரு
கருமாரியம்மன் நகர்
வேளச்சேரி, சென்னை – 42

உள்ளே

1. குண்டலினி சக்தி	5
2. குண்டலினி யோகம்	24
3. ஒழுக்கமும் தீட்சையும்	43
4. ஆசன, பிராணாயாமங்கள்	61
5. கிரியைகள், பந்தங்கள், முத்திரைகள்	80
6. குண்டலினியைக் கிளப்புதல்	110
7. ஆறு ஆதாரங்களின் தியானம்	127
8. குண்டலினியும் சக்கரங்களும்	151
9. குண்டலினியை மேலேற்றும் முறை	176
10. யோகத் தாமரைகளில் குண்டலினி	204
11. குண்டலினியிடம் எச்சரிக்கை வேண்டும்	237
12. சமாதியும் சித்திகளும்	256

24400

ஸ்ரீ:

குண்டலினீயும் யோக சக்கரங்களும்

1. குண்டலினி சக்தி

பிரம்மசக்தி

பிரம்ம சக்தியைக் குண்டலினி என்கின்றனர். இந்த உலகத்திற்குப் படைத்த காரணம் பிரும்மம் – கடவுள் எனப்படுகிறது. அந்தகடவுளின் சக்தியே குண்டலினியாகிறது. பிரும்மம் தன் சக்தியாலேதானே இந்த அகில உலகங்களை-அண்டசராசரங்களையெல்லாம் படைக்கிறது. ஆகவே படைப்பது, காப்பது, கலைப்பது எனும் மூன்று வேலைகளையும் செய்பவள் பிரும்மத்தின் சக்தி எனப்படுகிறாள்.

பிரும்மத்தை ஆண் கடவுளாக வழிபடும்போது பிரும்ம சக்தி. பெண் கடவுளாக வழிபடப் படுகிறாள். சக்தியின்றி பிரும்மம் எதற்கும் காரணமாக முடியாது. அதனால் பிரும்மத்தை விட அதன் சக்தி அதிகம் மதிக்கப்படுகிறது.

24 தத்துவம்

சக்தியுடன் சேர்ந்த பிரக்ஞையைப் பெற்ற பிரும்மம் சகுணக் கடவுளாகிறார். அவருக்கு சங்கல்பிக்கும் சக்தி

தீர்மானிக்க, படைக்க எல்லாம் இருக்கிறது. அதாவது, பிரக்ருதி பெயர் வடிவம் கொண்டு பிரபஞ்சமாக உருவெடுக்கிறது. கடவுளின் சக்தி அனைத்தையும் படைக்கிறது.

பிரக்ருதி, மனஸ், அகங்காரம், பஞ்சபூதங்கள் ஆகிய எட்டுக் கால்களை உடையது பிரபஞ்சமாகிறது. பஞ்ச பூதங்களிலிருந்து சூட்சுமபூதம் தன் மாத்திரைகளாக, இவற்றினால் கர்மேந்திரியம் ஐந்தும், ஞானேந்திரியம் ஐந்தும் உண்டாகின்றன. பிரக்ருதியிலிருந்து மஹத் (புத்தி) உற்பத்தியாகியே மற்றவை பிறப்பதால் இந்த உலகம் இருபத்துநான்கு தத்துவங்களாகின்றது.

ஆதிபராசக்தி

பிரம்மசக்தியே இப்படி இருபத்துநான்கு தத்துவங் களாகிப் பிரபஞ்சமாகும்படிச் செய்கிறது. அதுவே பிரக்ருதியாகவும் உள்ளது. எனவே இப்படி அனைத்தை யும் ஆக்கும் சக்தி ஆதிபராசக்தி எனப்படும்.

யோக காரணம்

ஆதி சக்தி, பராசக்தி எனப்படுவது வேறு பற்பல பெயர்களிலும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்தச் சக்தியைப் பற்றிக்குறிப்பிட்ட நுணுக்கங்களைச் செய்து பழகி, தற்போதுசக்தி இருந்து இயங்கும் மையத்தை மாற்றிக் கொண்டே உயர்ந்து தலை உச்சி மையத்தைக் குண்டலினீயுடன் ஜீவன் அடைந்து முக்தியடைய வேண்டும் என்பதே யோக காரணம். ஏனெனில் தாழ்ந்த மையமாக தற்போது சக்தி இருந்து இயங்கும் மூலாதாரம் முக்திக்கு உதவாது. மூர்க்கத்தனமான உணர்வுகள் மோகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட நடவடிக்கைகள் தான் மூலாதாரத்தில் குண்டலினீ இருக்கும்வரை உண்டாகும். இதனால் தமோகுணத் தாக்கம், ரஜோ குண ஆட்டம் ஒருவனிடமிருந்து நீங்காது.

ஆகவேதான் யோகம் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தேவையாகிறது. ஒருவனின் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ள, திறமையைச் சேகரித்துக்கொள்ள வரைமுறை, சட்டதிட்டங்களைத் தாண்டிய அற்புத மனிதனாக அசாத்திய ஞானவானாக, யோகமே தக்க வழி, நிச்சயமான சாதனம்.

யோகத்தில் நிகழ்வது

அப்படி ஒருவர் யோகப் பயிற்சியால் சக்தியில் திறமையில் அதிகத்தை அடைய முடியுமா? யோகத்தால் முக்தி கிட்டுமா என்று கேள்வி எழலாம். பதில், முடியும் என்பதுதான்.

எப்படியெனில், ஜீவன் பிரக்ருதியுடன் சேர்ந்தே இந்த சம்சார வாழ்க்கையை அடைந்திருக்கிறான். அந்தப் பிரக்ருதியிடமிருந்து பிரிந்தால் ஜீவனின் இயற்கையான ஞானம் விரிந்த நிலையில் மறைவுகளுக்கும் இல்லாமல் விளங்கும். பந்தப்படுத்தும் பிரக்ருதியின் பிரிவு முக்குணம், பற்று ஆகியவற்றின் விலக்கமாகும். அப்போது ஜீவாத்மன் தனித்து தூயவனாக இருப்பான். இது முக்தியாகும்.

இப்படிப் பிரக்ருதியிடமிருந்து பிரியச் செய்யும் நுணுக்கமே யோகமாகும். சரி, இதில் குண்டலினீக்கு என்ன வேலை என்றால், பிரக்ருதியே குண்டலினீ. பஞ்சபூதசக்தி, முக்குண சாமர்த்தியம், பந்தத்தில் தள்ளிய அதுவே, தன்னை விலக்கிக் கொண்டு மோட்சத்திற்கும் வழிவிடுகிறது. ஏனெனில் அதுவே படைக்கும், கலைக்கும், காக்கும் சக்தியாக உள்ளது.

மூலாதாரச் சக்தி

பிரபஞ்சத்தையெல்லாம் அண்ட பிகிரண்டங்களாகச் சுழன்று கொண்டிருக்கும்படிப் படைத்த சக்தி, கடவுளின் சக்தியாகும்.

பஞ்சீகரணம் நடக்கிறது. பஞ்சபூதங்களும் ஸ்தூல நிலையைப் பெறுகின்றன. சூட்சும அரைபாக நீரில் அரைக்கால் பாகம் வீதம் நான்கு மற்ற பூதங்களும் சேர ஒருபாக ஸ்தூலநீர் (அப்பு) உண்டாகிறது. இப்படியே ஐந்து பூதங்களும் ஸ்தூலமாகின்றன. இவை கலந்து பௌதிகப் பிரபஞ்சம் படைப்பாகின்றது. இதில் காலமும், குணங்களும் கலக்கின்றன.

இந்தச் சக்தி அமைதியாக இருந்த பிரக்ருதியில் (இயற்கையில்) சலனத்தை முதலில் உண்டு பண்ணுகிறது. அப்புறம் சத்துவ, ரஜோ, தமோ குணங்கள் அலைகளாக சமநிலை கெட்ட இயற்கையில் எழுந்து விழுகின்றன. இதனால் படைப்பு நிகழ ஏது உண்டாகிறது.

அறிவும் உணர்வுமற்ற ஜடப்பொருளான பிரக்ருதி கடவுளின் சக்தியால் உருமாற்றமடைந்து ஏகப்பட்ட அண்டங்களாகிறது. ‘பிரக்ருதியும் பெண், கடவுள் சக்தியும் பெண்’ என்று சொல்லப் படுவதால் ஒரே இனமான இவை ஒன்றாகவும் பேசப்படுகின்றன.

மூவகைச் சக்தி

ஞானசக்திக்கு எதை எதை எப்படி எப்படிப் படைக்கலாம், எப்படிப்பட்ட விளைவுகளை, பயன்களை உண்டாக்கலாம் என்பது தெரிகிறது. இயற்கை, ஜீவர், கடவுள் பற்றிய அறிவு இருக்கிறது.

இச்சாசக்திக்கு இப்படிப்பட்ட உலகங்கள், ஜீவராசிகள் உண்டாக வேண்டும். இதெல்லாம் நிகழ்வுகளாக வேண்டும். ஜீவர்களை கவுரவர் வினைக்கேற்ப இப்படி இப்படி வாழ்க்கை பெற வேண்டும் என்று தீர்மானிக்க முடிகிறது.

கிரியாசக்தி ஞானப்படி உண்டான துர்மானப்படிச் செயல்பட்டுச் சாதிக்க முடிகிறது. இப்படி இறைவனின்

சக்தி மூவகையாகப் பிரித்தும் கூறப்படுகிறது. மூன்றும் சக்தியே. ஒரே சக்தியின் மூன்று வடிவங்களாகும்.

முக்குணங்களுக்கு ஏற்ப சத்துவம் ஞானசக்தியாக, இராஜசம் கிரியாசக்தியாக, தாமசம் இச்சாசக்தியாக மூவகையாக வடிவம் பெறுகின்றது.

பிரிக்க முடியாத சக்தி மாயா

பிரும்மம் எப்போதும் போல இருக்கிறார். அவருடைய சக்தி எல்லாம் செய்கிறது. எல்லாவற்றையும் நடத்துகிறது எனப்படுகிறது. இப்படிச் சொல்லும்போது பிரும்மத்தையும் அவருடைய சக்தியையும் பிரித்துக் கூறுவதாகத் தானாகிறது. உண்மையில் பிரும்மத்தை விட்டு அவருடைய சக்தியைப் பிரிக்க முடியாது. அதுவும் பிரிவதில்லை. பிரும்மம் தம் சக்தியால் படைத்தல், காத்தல், கலைத்தல் எல்லாவற்றையும் செய்தாலும் தாம் செய்கிறதாகப் பற்றுதலை பிரும்மம் ஏற்பதில்லை. ‘அஸங்கன்’ என்று எதைச் செய்தும் எதையும் செய்யாதவராகவே கூறப்படுகிறார். எனவே பிரும்மத்தின் காரியங்களையெல்லாம் அவருடைய சக்தியே செய்வதாக அதற்குப் பெருமை கூறப்படுகிறது. பிரிக்க இயலாத பிரும்மமும், பிரும்மசக்தியும் தனித் தனியான வியக்திகள் போலச் சொல்லப்படுகின்றன. இதனால் அற்புத வேலைகளை அநாயசமாகச் செய்யும் பிரும்ம சக்தியை மாயை என்கின்றனர்.

சக்தியின் இரு நிலை

சக்தி இருவகையான நிலைகளில் இருக்கிறது. ஒன்றுஉயிர்நிலை. இன்னொன்று ஜடநிலை. உயிர்நிலை என்பது ஜீவனைக் குறிக்காது. பிராணனைக் குறிப்பது. இதையே பொருள்களின் அசையும் அசையா நிலை உணர்த்தும், அசைவதும் அசையச் செய்வதும் பிராணன். அசையாதது அசையச் செய்யப்படுவது ஜடப்பொருள்.

இறைவனின் சொரூபம் அவருடைய காரண உடலாகும். இலேசாக வெளிப்படும் பஞ்சபூதஇயற்கை 'இரண்யகர்ப்பன்' சூட்சும உடலாகும். 'விராட்' எனப்படும் ஜீவர்களின் தொகுதி பரு(ஸ்தூல) உடலாகும். ஒட்டு மொத்தமான ஜீவர்கள் விராட் எனப்படும் இறைவனின் தோற்றமாவர்.

இந்த ஜீவர்களின் வாழ்க்கைக்காகவே இறைவனின் மாயா சக்தி உலகைப் படைத்ததும், பிருக்ருதி சக்தி பிரபஞ்சமாகியிருப்பதும் உலகின் பெயராகவும், வடிவாகவும் இருப்பதே மாயா சக்தி என்பதால் பிருக்ருதி - பிரபஞ்சம் - மாயை ஒன்றாகவே கூறப்படலாம். இப்படி பிருக்ருதியாக பிரபஞ்சமாக இருநிலையில் இருப்பதும், பிருக்ருதியாக மாயையாக இருநிலையில் இருப்பதும் சக்தியே.

மாயைதான் அவித்தை

பிரபஞ்சம் இறைவனின் சக்தியால் படைக்கப்பட்டது. ஆகவே, கடவுளுடன் சேர்ந்திருக்கும் சக்தியே மாயை எனப்படுகிறது. இதில் பிரக்ருதியும் அடங்கிவிடுகிறது. ஆச்சரியங்களான வடிவங்களைக் காட்டும். உணர்வு களைக் கூட்டும். அனுபவங்களைச் சேர்க்கும். ஐம்பூதப் பிரக்ருதிஅற்புதச் சக்தியாவதால் மாயையாகும். இது இறைவனுடையது. அவன் கைச்சாட்டை, அவன் யாருக்காக எவருடைய வாழ்க்கையை நடத்த அதை வைத்திருக்கிறானோ அவர் ஆன ஜீவர்களை சேர்ந்து விடும்போது அதே மாயை 'அவித்தை' என்ற பெயர் பெறுகிறது. இறைவனைப் பாதிக்காத மயக்காத எந்த அனுபவத்தையும் பெறச் செய்யாத மாயை ஜீவனைப் பாதித்து உடலில் சிக்க வைத்து உலகில் வாழ வைத்து விடும்போது அவனுக்கு உள்ள அவித்தை என்ற வடிவைப் பெறுகிறது. ஜீவர்களை அவரவர் கர்மப்படியே இறைவனின் மாயை பீடிப்பதால், மாயை மனிதருக்குண்

டாக்கும் அஞ்ஞானமே அவித்தையாகிறது. அந்த அவித்தை - அஞ்ஞானமேஅவரின் முன் வினையாகும். இதை மீறி ஞான நிலை அடையவே, பிறப்பு - இறப்பை இல்லாமல் செய்துகொள்ளவே யோகம் செய்கிறோம்.

பிரபஞ்சமும் மனிதனும்

அனுபவிப்பவன். செய்பவன். பிரபஞ்சம் அவனுடைய செயல்படும் களம். அவனால் அனுபவிக்கப்படுவது. பிரபஞ்சத்திலேயே மனிதனுடைய ஸ்தூலச் செயல்கள் செய்யப்படுகின்றன.

முதலில் மஹத் உண்டாகிறது. அதிலிருந்து மனஸ் உண்டாக அதில் அகங்காரம் ஆட்டம் போடுகிறது.

பிரபஞ்சத்தின் புரோட்டோ - டைப் அதாவது மாதிரியாக சுருக்கமாக மனிதன் இருக்கிறான்.

பிரபஞ்ச மனத்திலிருந்து தனிமனித மனம் உண்டாகிறது. முழுமனம் சித்தம் எனப்படும். புத்தி, மனம், அகங்காரம் மனிதனிடமும் இருப்பதாகின்றன. முக்குணங்களின் கலவை அமைவதற்கேற்ப பலவகை மனிதர்களும், பொருள்களும் உலகில் உற்பத்தியாகி இருக்கின்றன. இப்படி இருப்பதனைத்திலும் பலதரங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இந்தஅமைப்பிற்கேற்பவே உயர்ந்த தாழ்ந்த பிரிவுகள் ஏற்படுகின்றன.

இப்படியே பிரபஞ்சத்தைப் படைத்த சக்தியே மனிதரையும் உடல், மனம், புத்தி, புலன்களை உடையவராகச் செய்கிறது. உடலும், மனமும், ஜீவனும் சேர்ந்த தொகுப்பாக மனிதனுண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறான்.

பந்தம் தந்ததே மோட்சமும் காட்டும்

அந்த மனிதனுக்கே தற்போது முக்தி நாட்டம். சக்தி, வல்லமை மீது நோட்டம். அதனாலேயே குண்டலினீ யோகத்தை நாடுகிறான்.

அழும் குழந்தைக்கு விளையாட்டுக் காட்டும் அன்னை போல குண்டலினீ ஜீவன் ஆசைகளுக்கு ஏற்ப வினைகளைச் செய்து விளையாட பிரபஞ்சத்தைப் படைத்து அதனுள் அழகிய காட்சிகளையும், ஓசை இனிமையையும், பலவிதச் சுவைப் பொருள்களையும், தொடத் தொடச் சுகம் தரும் மென்மைச் சங்கதிகளையும், தொலைவிலிருந்து தொடர்ந்து வரும் நறுமண சமாச்சாரங்களையும் நிறைத்து இருக்கிறது.

விளையாட்டுச் சாமான்களைப் போட்டு விட்டுத் தாய்க்காக அழும்குழந்தையை அள்ளி எடுத்தணைத்து ஆதரிப்பவள்போல், உலக வாழ்க்கை விளையாட்டுக் களை வேண்டாம் என விட்டு விட்டு எந்த ஜீவன் முக்தி பெற முயல்கிறானோ அவனுக்குத் தன் மாய முக்காட்டை நீக்கி முகத்தைக் காட்டி 'லாலணம்' செய்து தந்தையிடம் இட்டுச் செல்லுகிறது. ஆனந்தமாகத் தூங்கப் பண்ணுகிறது.

எளிய சாதனை

நமது உடலிலேயே உள்ள இந்தச் சக்தியைக் கிளப்பி சாதனை மூலம் பேராற்றல்களையும், பேரின்ப நிலையி னையும் எட்டலாம் என்பது எளிதானது தானே? இதன ாலேயே குண்டலினீ யோகத்திற்குக் கொள்ளை மதிப்பு.

தந்திரத்தில் ஒன்றாக இது உள்ளது. தந்திரத்தில் தேவீ வழிபாடாக உள்ள இது யோகத்தில் சக்தி வழிபாடாக உள்ளது.

சடங்குகள் நிறைய உடைய வேதம், அக்னியில் தேவர்களுக்கும் பராமாத்மாவிற்கும் 'ஆவி' கொடுத்துப் போற்றுகிறது. தந்திரம் கோயில்களில் சிலை வடிவில் தெய்வங்களை வைத்துப் பூஜை செய்யச் சொன்னது. யோகம் மானசீகமாக, உடலுக்குள்ளேயே தியானம் மூலம் தேவதையுடன், சேரச் சொல்லுகிறது.

ஆக, 1) மானசீக தியானம், 2) சிலை பூஜை, 3) அக்னியோகம் ஆகிய மூன்று வழிகளே நம்மை உயர்த்த உலகிலுள்ளன. தற்போது எல்லாம் கலந்துவிட்டது.

குண்டலினீ யோகத்திலும் வேதாந்தத்தை இணைத்தே பார்க்கின்றனர். அத்வைதத்தைக் குழைத்துப் பூசு கின்றனர். யோகம் புருஷன் (ஜீவன்) பிரக்ருதியுடன் சேர்ந்ததால், பிரக்ருதியின் முக்குணத்தில் எழுச்சி வீழ்ச்சி ஏற்பட்டு பிரபஞ்சம் படைக்கப்பட்டது என்றாகிறது. புருஷர்கள் பலருக்காக பிரக்ருதி வேலை செய்கிறது. வெளியில் பிரபஞ்சமாக, உடலாக, உள்ளே மனமாக இயங்கும். பிரக்ருதி மாயையாக ஜீவனை ஒட்டிக் கொண்டுவிட்டது. இதுவே பிரும்ம சக்தி.

பிரும்ம சக்தியான முக்கிய பிராணனில் 'நாத'முண்டா கிறது. அது திரண்டெழும்போது 'பிந்து'வாகிறது. அதில் 'கலை' பிறக்கிறது. அதிலிருந்து பரந்து விரிந்த ஆகாயமுண்டாகிறது. ஆகாயத்தில் காற்று வீசுகிறது. காற்றிலிருந்து அக்னி கிளம்புகிறது. அதிலிருந்து நீர் உண்டாக, நீரிலிருந்து நிலம் உற்பத்தியாகிறது. உண்மையில் எதுவும் உற்பத்தி எனப் புதிதாக உண்டாகிறதில்லை. வெளிப்படாத நிலையிலிருந்து வெளிப்பட்டு வருகிறது. எல்லாம் குண்டலினீச் சக்தியின் மாறுபாடேதான். ஒருசக்தி இன்னொருவகை சக்தியாக மாறுவது இன்றைய விஞ்ஞானத்திலும் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளது. 'ஒலி'ச்சக்தி 'ஒளி'ச் சக்தியாக மாற்றப் படுகிறது. மின்சாரம், காந்த சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. இப்படி எத்தனையோ?

மிகச் சிறிய அணுவில் அளப்பரிய ஆற்றலிருப்பதும், இன்றைய விஞ்ஞானம் கூறி, வெளிப்படுத்திக் காட்டுகிறது. இதுபோல, உடலின் மூலாதாரப் புள்ளியில் அடங்கி உறங்கும் ஆற்றலாக குண்டலினீ சக்தி

ஒவ்வோருடலிலும் உள்ளது. உண்மையில் எல்லா ஜீவராசிகளின் உடலிலும் இது உள்ளது. ஆனால் மனித உடலில் தான் விழித்தெழுந்து பயன் தருவதாக இருக்கிறது.

மனிதரிலும் எல்லாரிடமும் இச்சக்தி விழித்தெழுவதில்லை. தமோகுணத்தில் மூழ்கி உள்ள வெகு சாதாரணமானவரிடம் குண்டலினி உறங்கியே உள்ளது. உடலில் பிரும்மத்தின் இடம் உச்சியாகும். பிரும்ம சக்தியினிடம் மூலாதாரமாகும். இப்படி இரண்டு மையங்கள் நம் ஒவ்வொருவர்உடலிலும் முக்கியமாக உள்ளன. உச்சியில் உள்ள பிரும்மமே மூலத்தில் உள்ள தேவியின் நாதன். ஆக, மூலாதாரத்தில் அவளை விழித்தெழச் செய்து உச்சிக்குக் கொண்டு சேர்ப்பதே குண்டலினி யோகம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

யோகாதாரங்கள்

இந்த உச்சியே சஹஸ்ராரம் எனப்படுகிறது. இது ஆயிரம் இதழ்களை உடைய தாமரை மலராகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. உடலில் குறிப்பிடப்படும் மற்ற யோகாதாரங்களையும் தாமரைகளாக, சக்கரங்களாகச் சொல்லி உள்ளனர். சஹஸ்ரார தளத்தை சக்கரங்களுடன் சேர்க்கவில்லை. ஏனெனில் அதுவே எல்லை நிலமாக குண்டலினி யோகத்தில் உள்ளது. ‘ஆயிரம் என்பது’ எண்ணற்ற என்ற பொருளில் கொள்ளப்பட வேண்டும். மூளையைக் குறிப்பிடுவதாகக் கொள்ளலாம்.

பிரும்மமும் அதன் சக்தியும் கூடும் இடமாகவும், பிரியும் இடமாகவும், இருக்கும் தலை உச்சி மையமே சஹஸ்ராரமாகும். இதைப் பரமாத்மாவின் இடம் என்றும் கூறுவதுண்டு. பிரபஞ்சத்தில் பிரும்ம லோகத்திலிருந்து அவருடைய சக்தி ஆர்த்தெழுந்து படைப்பில் ஈடுபட்டு எல்லா கீழுலகங்களையும் உண்டாக்கிக் கொண்டே பிரபஞ்ச மையத்தில் இருந்து கொண்டு அனைத்து

தேவர்களையும் படைத்து எல்லாக் காரியங்களையும் நடத்துகிறது என்றால், உடலில் தலை உச்சியிலிருந்து கீழே எல்லா ஆதாரங்களையும், உருவாக்கி ஆங்காங்கே பிரபஞ்சத்தில் மையங்கொண்டிருக்கும் ஆற்றல்களைத் தேக்கி வைத்து உடலின் காரியங்களையும் மனம், புத்தியின் மூலம் நடத்திக் கொண்டு மூலக் கனலாக மூலாதாரத்தில் தங்கி இருக்கிறது எனலாம். மணிபூரகத்தில் அக்னியாகி, அநாஹதத்தில் பெருந்தீயாக ஜ்வாலை விட்டெரிகிறது.

ஆறு சக்கரங்கள்

மனம் (புத்தியையும் கொண்ட Mind - Stuff)எனும் தத்துவம் சித்தமாக நெற்றிப் புருவ மத்தியில் உள்ளது. இதை ஆங்ஞை சக்கரமாகச் சொல்லுகிறோம்.

ஆகாயத் தத்துவத்தின் சக்கரமாக விசுத்தி கழுத்துப் பகுதியில் உள்ளது. வாயு தத்துவத்தின் சக்கரமாக மார்புப் பகுதியில் அநாஹதம் இருக்கிறது. அக்னித் தத்துவத்தின் சக்கரமாக மணிபூரகம் வயிற்றுப் பகுதியில் வைக்கப் பட்டுள்ளது. நீர்த் தத்துவத்தின் சக்கரமாக சுவாதிட்டானம் குறிப்பகுதியில் உள்ளது. பூமித் தத்துவத்தின் சக்கரமாக மூலாதாரம் குதப்பகுதியில் (மலத்துளை, சிறுநீர்க்குழாய் சந்திக்கும் இடத்தில்) இருக்கிறது.

இப்படிப் பஞ்சபூதத் தத்துவங்களும் மனஸ் தத்துவமும் ஆறு ஆதாரங்களாக அமைந்து உள்ளன.

ஷட்சக்கர நிருபண நூலில் இதைக் காணலாம்.

ஜீவன்

யார் உலகில், உடலில் வாழ்கிறானோ அவனை ஜீவன் என்கிறோம். இவனையோகம் எப்போதும் உள்ளவனாகச் சொல்லுகிறது. ஆனால் கர்மவினையில் சிக்கி சம்சார வாழ்வில் இருக்கும் இந்த ஜீவன்

முக்தியடைய வேண்டும் என்கிறது. அனுபவங்களை உலகில் பெற்று அறிவடைந்து அதன் மூலம் பரிணாம வளர்ச்சி பெற்று பிறவாத நிலைப் பக்குவத்தை எய்துதலை நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறது. இதற்கே பிறக்கிறான் என்றும் கூறுகிறது.

இந்த ஜீவன் இருக்கும் இடம் இதயம் எனப்படும். இங்கிருந்து உடல் முழுக்க அறிவால் பரவியிருக்கிறான். ஆனால் இவனது பிரக்ஞை மூலாதாரத்தைப் பொருத்ததாகவே உள்ளது. இவனுக்காக குண்டலினீயே எல்லாவற்றையும் செய்கிறது. ஆனாலும் பற்றும், அனுபவமும் உணர்வுள்ள இவனுக்கே என்பதால் ஜீவனே செய்கிறவனாகத் தென்படுகிறான்.

1) 'நான் எனும் உணர்வு, 2) அறியாமை, 3) விருப்பு, 4) வெறுப்பு, 5) உயிர் வாழத் துடிப்பு ஆகிய இவை உள்ள ஜீவனை மனம் பிடித்துக் கொண்டு விடுகிறது.

புத்தி, உள்ளுணர்வு, அகங்காரம், எல்லாம் ஜீவனுக்கு உள்ள ஞான ஒளியால் உலகப்பற்றின் மூலம் இன்ப நாட்டத்தினால் குண்டலினீ தேவியே உருவாக்கித் தந்து விடுகிறாள்.

மூலாதாரத்தில் இருந்து கொண்டே மனித சித்தத்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டே ஆட்டிப்படைத்து வாழ்க்கையை நடத்துவிக்கிறாள். இந்த சித்தத்தில் மனிதனின் பழைய அனுபவ நினைவு உள்ளது. அந்த அடிப்படையில் உண்டான எழுச்சிகள் கிலேசங்களாக உள்ளன. இவையே கீழே நாம் பார்த்த ஐந்து நினைவு, சிந்தனை, மறதி, இன்பதுன்ப உணர்வு, நிச்சயம், வைராக்கியம், தெளிவு, தீர்மானம் எல்லாம் அந்த சித்தத்திலிருந்து உண்டாகிறவைதாம். இவை எண்ண வடிவில் நமக்குத் தெரியும்படி எழுகிறபோது மனமாகத் தெரிகின்றன. தெரியாத நிலையில் சித்தம் எனப்படும்.

புதிதாக எண்ணும் நினைவுகளின் பதிவுகள் மூளையில் ஏற்படுகின்றன. கொஞ்சம் ஆழ்ந்த பதிவாகிப் பழகி விட்ட நிலையில் இதயத்தில் இடம் பெறுகின்றன. மிகப் பழைய ஆழ்ந்த நினைவிற்கு எளிதில் வராத சங்கதிகள் மூலாதாரத்தில் சித்தமாகவே உள்ளன. இப்படி, மூலாதாரம், இதயமையம், தலை மூன்றும் மனிதனிடம் மிக முக்கியமாக அமைந்து விட்டன. இதய மையமே எண்ணங்களை உண்டாக்குவதால் மனம் நெஞ்சில் இருப்பதாக நம்மால் உணரப்படுகிறது.

இவற்றால் வாழ்க்கை பெறும் ஜீவன்தனக்கமைந்த மனப்படி - எண்ணப்படி குண்டலினீ சக்தியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகின்றான். அதை விழிக்கச் செய்து ஒவ்வொரு ஆதார சக்கரமாக ஏறச் செய்து சஹஸ்ராரத்தில் சேர்த்து பிரும்மமும் சக்தியும் ஒன்றாகச் செய்தவுடன் ஜீவன் தானும் சம்சாரத்திலிருந்து முக்தியடைந்து விடுகின்றான். அதாவது மறவாத நிரந்தர பேரின்ப வாழ்வைப் பெறுகின்றான். அதுவரை குண்டலினி தேவியருளால் பலவகை ஆற்றல்களைப் பெற்று அற்புத மனிதனாக யோகியாகத் திகழ்கின்றான்.

புலன்கள்

மனத்தில் ஐந்து வகை உணர்வுகள் அறியப்படப் புலன்கள் இடம் பெற்றுள்ளன. இவை பஞ்சபூத அம்சங்களால்உணரப்படுகின்றன.

பூமிக்கு மணமும், நீருக்கு சுவையும், நெருப்பிற்கு வடிவும் (காட்சியும்), காற்றுக்குத் தொடுகையும், ஆகாயத்திற்கு ஒலியும் (கேட்டலும்) தன்மையாக குணமாக இருக்கிறது.

பூமித் தத்துவம் குதமும் வாசனையறியும் மூக்கும்

நீர்த் தத்துவம் குறியும் சுவையறியும் வாயும்

நெருப்புத் தத்துவம் வயிறும் வடிவமறியும் கண்ணும் காற்றுத் தத்துவம் கைகளும் தொடுகையறியும் தோலும்.

ஆகாயத் தத்துவம் செவிகளும் ஒலியாகும் பேச்சும்.

காற்றுத் தத்துவம் இதயம், ஆகாயத் தத்துவம் கழுத்து, மனஸ் தத்துவம் புருவ மத்தி என்று அமைந்துள்ளது. ஞானப் புலன்களாகும் ஐந்தும் கண், காது, மூக்கு, தோல், நாக்கு ஆகும். தொழிற்புலன்கள் ஐந்து, பாதம், கைகள், வாக்கு, குதம், குறி ஆகியவையாகும். பாதம் நடக்கிறது. கை வினைபுரிகிறது. வாக்கு மனத்திலிருப்பதைப் பேசி வெளிப்படுத்துகிறது. குதம் மலத்தைக் கழிவாக வெளியேற்றுகிறது. குறி ஆனந்தம் அடைய உதவுகிறது.

பிராணன்கள்

உணர்வறியும் ஞானேந்திரியங்களாயினும், தொழில் புரியும் கர்மேந்திரியங்களாயினும் மனமாக இருந்தாலும் பொறிவாயில்கள்உடைய உடலானாலும் இயங்க வேண்டுமானால் பிராணன் இல்லாமல் முடியாது.

பிராணனே உயிர் இயக்கமாகும். பிரபஞ்சத்தை நடத்துவதும் பிராணன்தான். உடல்களை இயக்குவதும் பிராணனே. குண்டலினீச் சக்தியே பிராணனாகவும் உள்ளது.

பிரபஞ்சத்தில் நிகழ்ச்சிகளை ஏற்படுத்துகிறது. சந்திர சூரியர்களாக அக்னியாக இருந்து இயற்கைச் சக்திகளாக உலவுகின்றது. உடலில் பல வேலைகளைப் புரிகிறது. மனத்தில் மனோ சக்தியாக மனோ வேகங்களாக உணர்ச்சிகளை உண்டாக்குகின்றது.

தலை உச்சிவழியே உடலுள் இறங்கிய பிராணன் ஐந்து இடங்களிலிருந்து பல தொழில்களை நடத்தும்

போது ஐந்து பெயர்களைப் பெறுகிறது. இன்னும் ஐந்து இடங்களில் நின்று சிறு சிறு வேறு வேலைகளைச் செய்யும்போது மேலும் ஐந்து உப பிராணன்களாகி தசப்பிராணன் என்ற பெயரைப் பெறுகின்றது.

1) பிராணன் 2) அபானன் 3) சமானன் 4) வியானன் 5) உதானன் முக்கிய விராணன்களாகும். 1) நாகன் 2) கூர்மன் 3) கிரிகரன் 4) தேவதத்தன் 5) தனஞ்செயன் ஆகியவை உபப் பிராணன்களாகும்.

பிராணனின் வேலைகள்

பிராணன் முகத்தில் மூக்கிலுள்ளது. பேச உதவும். குரல்வளையில் உள்ளது. வயிற்றில் தொப்புளில் இருக்கிறது. பெருவிரல்களில் உள்ளது. மூலாதாரத்தில் குண்டலினீயை மூடி உள்ளது. இதயத்தில் வீசுகிறது.

முகத்தில் சுவாகத்தை உண்டாக்கி நடத்துகிறது. குரலில் ஒலியாக தொண்டைக் குழியில் இயங்குகிறது. வயிற்றில் ஜீரணத்திற்கு ஜாடராக்னியை வளர்க்கிறது. மூலாதாரத்தில் குண்டலினீயைக் காக்கிறது. இதயத்தில் உண்டாக்கப்படாத ஒலியை எழுப்பியபடி உயிராக உள்ளது. மனத்தை இயங்கச் செய்கிறது. கை, கால்களை அழுத்தமாக வேலை செய்ய வைக்கப் பெரு விரல்களிலுள்ளது.

மூலாதாரத்தில் தீயை எரிய வைக்கும் பிராணன் வயிற்றில் ஜீராணிக்கும் தீயாக வெளிப்பட்டு இதயத்தில் நன்கு வீசி எரியும் தழல்களாக மேல்நோக்கிய அக்னி என்று இருக்கிறது. இப்படி சதா எரிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதால் தான் உடலை 'தேகம்' என்கிறார்கள்.

அபானன் : கீழுடலில் வேலை செய்கிறது. குறியில் காமவேகத்தைத் தரும் பிரசண்ட வாயுவாக இருக்கிறது. சிறுநீரை விந்துவை வெளித் தள்ளுகிறது. மல[illegible]ளையில் கழிவைத் தள்ளுகிறது. அடிவயிறு, முழங்கால்களில்,

தொப்புளில் தொடையில் சூட்டைத் தந்து பலத்தைக் கொடுக்கிறது. கரு வளர்ந்ததும் குழந்தை பிறக்கும்படிச் செய்கிறது. உடலின் கீழ்ப்பகுதி இலேசாக இருந்தும் பூமியில் உடல் நிற்க நிலத்துடன் உடலை நேராகக் கட்டி வைத்துள்ளது. பின் பட்டைகள், விரைகள் இடுப்புப் பகுதிகளில் இருந்து வேலை புரிகிறது.

சமானன் : உடலின் அனைத்திடங்களிலும் பரவி உள்ளது. உண்ட உணவு செரித்தவுடன் சத்தை எல்லா இடங்களுக்கும் அளிக்கிறது. வயிற்று அக்னியுடன் சேர்ந்து சத்தைக் கிரஹிக்கிறது. உடலின் எல்லா நாடிகளிலும் பரவி உடலைச் சூடாக இருக்கச் செய்கிறது. ஊட்டம் தந்து உடலைக் காக்கிறது.

உதானன் : உடல் எழுந்துநிற்க உதவுகிறது. மேல் நோக்கி இயங்கும் வாயு இது.

வியானன் : ஞானேந்திரியங்கள், கர்மேந்திரியங்களி லிருந்து அவற்றை இயக்குகிறது.

பஞ்சபூதங்களில் இரஜோ குணம் வேலைபுரிய பிராணங்கள் உண்டாகின்றன.

நாகன் : விக்குதல், வாந்திசெய்தல், எதுக்களித்தல், ஏப்பம் விடுதல், துப்புதலைச் செய்கிறது, வாயிலிருந்து தொழிற்படுகிறது.

கூர்மன் : இமைகளைத் திறந்து மூடச் செய்கின்றது. கருவிழி, வெண்விழித் தசைகளை இயக்கி, கண்களைச் சுருங்கி விரியச் செய்கிறது. கண்ணிலிருந்து வேலை புரிகிறது.

கிரிகரன் : பசியைத் தூண்டி செரிமானத்திற்கும் உதவும், வயிற்றிலிருந்து வேலை செய்யும்.

தேவதத்தன் : கொட்டாவி விடச் செய்கிறது. சோம்பல் முறிக்க வைக்கும். உடலை நெளிப்பதும், நீட்டி

விறைப்பதும், சுருட்டிக் கொள்வதும் இதனால். நடுங்கி தூக்கிப்போட்டு நிலைமையைச் சமாளிக்கும்.

தனஞ்செயன் : கபத்தை உடலில் பெருக்கும். இறந்தபிறகு உடலை வீங்க–புளிக்கச் செய்கிறது.

நாடிகள்

வாயுக்களான பிராணன்கள் உடலினுள் சஞ்சாரம் செய்ய நாடிகள் இருக்கின்றன. மொத்தம் 72000 நாடிகள் உள்ளன எனப்படுகிறது.

நாடிகளில் நரம்புகளோ, இரத்த நாளங்களோ இல்லை. இரத்தம் ஓடுவது நாளங்கள். உணர்வுத் துடிப்புகள் ஓடுவது நரம்புகள். பிராணன்கள் ஓடுவது நாடிகள். இரத்தநாளத்தை பிடித்தே நாடி பார்க்கிறார்கள்.

சூட்சுமமான மனமும் ஸ்தூலமான உடலும் இணைந்து இயங்க உதவியானவை இந்த நாடிகள். இவை சூட்சும உடலில் இருப்பதாகச் சொல்லி உள்ளனர்.

பிராணன் என்பதும் சூட்சும உடல் தொடர்பானதே.

நமக்கு (ஜீவருக்கு) மூன்றுஉடல்கள் உள்ளன. 1) ஸ்தூல உடல், 2) சூக்கும உடல், 3) காரண உடல்களே அவை. சூக்கும உடலுக்கும் இந்த ஸ்தூல உடலுக்கும் தொடர்பை நாடிகள் மூலமே கொள்ள முடிகிறது.

மேலும் பிரபஞ்சத்தில் எல்லா உலகங்களுடனும், சந்திர, சூரிய மண்டலங்களுடனும் நாடிகள் மூலம் நமக்குத் தொடர்பு உள்ளது. நாடிகளில் ஜீவன் செல்லும்போதே பல நினைவுகளில் மிதக்கிறோம். ஒவ்வொரு வகைக் கற்பனையில் கனவுகளில் இருக்கிறோம். நம் பலவிதப் பிரக்ஞைகள் பிராணன் பயணிக்கும் நாடிகளைப் பொறுத்ததாகவுமுள்ளது. கனவு ஹிதை நாடியிலும், தூக்கம் பூரித நாடியிலும்

நிகழுகிறது. இடை, பிங்கலையில் விழிப்பு நிலையும் உள்ளது.

நமது ஆன்மிக வாழ்வோ, அதில் உண்டாகும் விழிப்போ சூட்சும்ணை எனும் முக்கிய நாடியில் உள்ளது. நாடிகள் எனப்படுகிறவை வெறும் துளைகள் - இடங்கள்தாம். இவற்றுள் பிராணன் ஓடுவதற்கேற்ப, ஓடும் பிராணனுக்கு ஏற்ப உணர்வுகளும், எண்ணங்களும், பிரக்ஞைகளும் ஏற்படுகின்றன.

மூன்று உடல்கள்

காரண உடல் என்பது கருந்திரை போல ஜீவனைப் போர்த்தி மூடிய அறியாமைதான். அதாவது முந்தைய வினைத் தொகுப்புத்தான். சம்ஸ்காரம் என்பர். ஜீவதத்துவம்.

அதை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்த மனம் தான் ஆவி அல்லது சூக்கும உடல் பதினேழு தத்துவம்.

இதன் ஸ்தூல வெளிப்பாடே பரு உடல் அல்லது ஸ்தூல உடல். இருபத்தி நான்கு தத்துவம்.

ஐந்து கோசங்கள்

கோசம் என்றால் உறை என்று பொருள். ஜீவனுக்கு ஒன்றன் மேலொன்றாக ஐந்து உறைகள் உண்டு.

1. அன்னமயகோசம் என்பது ஸ்தூல உடல்தான். இது அன்னம் உண்பதால் வளர்ந்து வருவது.

2. பிராணமயகோசம் பிராண சக்தி இயக்கம்

3. மனோமயகோசம் (எண்ணம், சிந்தனை, நினைவு)

4. விஞ்ஞானமயகோசம் (புத்தி, ஜீவன்) இந்த 2, 3, 4 மூன்று உறைகளும் சேர்ந்ததே சூக்கும உடல் (Astral).

5. அநந்தமயகோசம் (உள்ளுறையும் இறைவன்)

இப்படி ஐந்து கோசங்களும் மூன்று உடல்களில் அடங்குகின்றன.

இவற்றை ஜீவரான நமக்குப் படைத்தளித்து உள்ளிருந்து எல்லாவற்றையும் நடத்தி வரும் மூலாதாரச் சக்திக்கு அதிட்டான தேவதையாக இறைவி இருக்கிறாள். பொன் வண்ணமுடைய, மின்னல் கொடி போன்ற குண்டலினீ தேவி அவளே. அவளைப் பணிந்து தியானித்து விழிப்படையச் செய்து பிரும்ம தண்டமான முதுகுத்தண்டு வழியே ஆறாதாரங்களிலும் ஏற்றி உச்சியில் பிரும்மத்தானத்தில் அவளின் நாதனுடன் சேர்த்து வைத்து ஜீவரான நாமும் அவளுடனாகி மூன்று உடல்களிலிருந்தும் சம்சாரத்திலிருந்தும் விடுதலையடைந்து முக்தி பெற வேண்டும்.

2. குண்டலினீ யோகம்

யோகாங்கங்கள்

குண்டலினீ தேவி பற்றி அவளின் படைப்புப் பற்றி ஓரளவு சென்ற பகுதியில் கூறினோம். இப்போது அவளின் அருள் பெற்று, தியானத்தால் அவளைக் கிளப்பி, சூட்சுமனை நாடியினுள் புகச் செய்து, முள்ளந்தண்டினுள் செல்லும் அந்த நாடியில் உள்ள சக்தியின் மையங்களான ஆறு ஆதாரங்களில் ஏற்றி, தலை உச்சியில் குண்டலினீ தேவியை அவளுடைய நாதனுடன் சேர்த்து வைக்கும் யோகத்தில் நாம் செய்ய வேண்டியவற்றைப் பார்ப்போம். இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம், தாரணை தியானம், சமாதி என்ற எட்டு அங்கங்கள் எல்லா யோகத்திற்கும் பொது. இந்த குண்டலினீ யோகத்தின் அங்கங்களை இப்போது பார்ப்போம்.

தூய்மை

1. குண்டலினியை எழுப்பவேண்டும். அதாவது நம்முள் உறங்கும் சக்தியை விழித்தெழச் செய்ய வேண்டும்.

2. அதற்கான முன் தயாரிப்பாக உடலை உரமாக்கி மனத்தைத் தூய்மை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது, இயம, நியமங்களாகிய ஒழுக்கங்களை முறைப் படிக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆசனம் பழக வேண்டும். அடுத்து பந்தங்கள், முத்திரைகளைப் பயிற்சித் தும், ஆறுகிரியைகளாலும் உள்ளும் புறமும் உடலைத் தூய்மை செய்து கொண்டு மனக் கட்டுப் பாட்டை அடைய வேண்டும். நாடீ சுத்தி செய்தல் வேண்டும்.

கட்டுப்பாடு

3. பிராணாயாமங்களால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த வும், ஒருமுகப் படுத்தவும் அறிய வேண்டும்.

4. பிரத்யாகாரத்தை அதாவது புலன்கள் அவற்றின் பொருள்களை விட்டுப் பிரிந்து அடங்கியிருத்தலைப் பழகிடவேண்டும். இது வாய்க்கும்போதே முழு மனக்கட்டுப்பாடு வாய்க்கிறது.

மன ஒற்றுமை

5. ஆறுஆதாரங்களின் மேல் மனத்தைப் பதித்து முதலில் தாரணை செய்து அவற்றை இயக்க அறிய வேண்டும்.

ஒவ்வோராதாரத்தையும் ஓர் ஆறு மாதம் மனத்தை செலுத்தித் தாரணை செய்து மனக்கண்ணால் ஆதாரத்தை நினைத்தவுடன் அப்படியே பார்க்கப் பழகவேண்டும்.

குண்டலினீ விழிப்பு

6. முக்கியமான மகாமுத்திரை, மகாபந்தம், மகாவேதா, சக்திசலன முத்திரைகளை நன்கு செய்து குண்டலினீயைக் கிளப்பிக் கொள்ளவேண்டும்.

7. நாடிகளை நன்கறிந்து மனத்தின் சங்கல்பத்தால் அவற்றில் பிராணனைச் செலுத்துவதாகக் கருதி அவ்வாற்றலைக் கைப்பற்றவேண்டும்.

தியானம்

8. பாவனையால் குண்டலினீச் சக்தியை ஆறு ஆதாரங்களிலும் படிப்படியாக மேலேற்றிப் பார்க்க வேண்டும். இறுதியில் தலை உச்சி நிலையில் சஹஸ்ராரத்தில் பிரும்மத்துடன் அதாவது சிவ நிலையுடன் சக்தி சேரும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

இத்துடன் குண்டலினீ யோகம் முடிகிறது. அத்துடன் சாதகனின் சம்சார வாழ்க்கையும் நிரந்தர முடிவை அடைகிறது. கைவல்யம் சித்திக்கிறது. பிரக்ருதி சம்பந்தம் விட்டு ஜீவன் தூய தன் நிலையில் இருக்கிறான். பூமியில் மீண்டும் பிறப்பதில்லை.

இடையூறுகள்

எளிதாக ஒரே பக்கத்தில் நாம் இங்கே சுருக்கமாக குண்டலினீ யோகத்தை முடித்து விட்டோம். அனுபவத்தில் இதைச் சாதித்து இறுதி நிலையை அடைவது அவ்வளவு எளிதன்று.

சிரமங்கள் மிகப்பல உண்டு.

1. முதலில் குண்டலினீயை விழிக்கச் செய்வது சிரமம்.

2. அடுத்து அதை சூட்சும்ணை நாடீக்குள் நுழையச் செய்வது சிரமம்.

3. இப்படிக் குண்டலினீயிடம் விளையாட்டைத் தொடருவதான யோகத்தில் ஆபத்தின்றி உடல் மனப்பாதிப்பின்றி யோகம் புரிய ஏற்ற நிலையில் இருப்பது சிரமம்.

4. இந்த வகையில் இயம நியமங்களை மனம் உடல், வாக்கால் மீளாமல் கட்டுப்பாட்டோடு இருப்பது சிரமம்.

5. மூலாதாரத்தை விட்டு அடுத்த சக்கரத்திற்கு ஏறச் செய்வது கடினம். அப்புறம் சுவாதிட்டானத்திற்கு ஏறச் செய்வது சிரமம். மேலும் அதை மணிபூரகத்திற்கு ஏற்றுவது கடினம்.

6. அதற்கு மேல் மணிபூரகத்தை விட்டு குண்டலினீச் சக்தியை மேலேற்றுவது மிக மிகக் கடினம். ஏற்றி விட்டாலும் கீழே மூலாதாரத்திற்குப் பழையபடி இறங்கிவிடும் ஆபத்து உண்டு. ஆகவே எந்த ஆதாரச் சக்கரத்திற்கு குண்டலினீயை ஏற்று கிறோமோ அந்தச் சக்கரப் பண்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். அல்லது அந்தச் சக்கரப் பண்புப்படி ஏதாவது தப்பான உணர்வு ஏற்பட்டாலும் அதைக் கட்டுப்படுத்தி இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் குண்டலினீச் சக்தி தாழ்ந்த சக்கரத்திற்கு இறங்கி விடும் அபாயமுண்டு.

7. அடுத்து அநாஹதச் சக்கரத்திற்கு ஏற்றி விட்டாலும் மேலே விசுத்திக்கு ஏற்றுவதிலும் சிரமம் உண்டு. விசுத்தியிலிருந்து மேலே ஆங்ஞைக்கு ஏற்றுவது மிகக் கடினமாகும். அப்புறம் விசுத்தியைத் தாண்டி குண்டலினீயை ஏற்றுவது சிரமம்.

மூன்று முடிச்சுகள்

8. இப்படி ஒவ்வொரு சக்கரத்திலிருந்தும் அடுத்த சக்கரத்திற்குக் குண்டலினீ சக்தியை ஏற்றுவது சிரமமானாலும் கூட, அதிக சிரமமாக மூன்று முக்கிய இடங்கள் கூறப்படுகின்றன. அவை கிரந்திகள் எனப் படுவன. அதாவது முடிச்சுகள் எனப்படுகின்றன.

1. பிரும்ம கிரந்தி - மூலாதாரம் முதலில் விழித்தெழுந்த குண்டலினீயை இதைப் பேதித்து நுழையச் செய்வதில் அதாவது இதைத் துளைத்து மேலேறச் செய்வதில் சிக்கலுண்டு. மாற்று நாடீகளில் அல்லது அதோ முகமாகச் சென்று விடலாம். இதைச் சமாளிக்க வேண்டும். பலநாடீகள் கூடும் சந்திப்பானதால் தாண்டுதல் சிரமமாகும்.

2. விஷ்ணு கிரந்தி - அநாஹதம் என்னும் இச்சக்கரத்தை எட்டித் தாண்டி மேலேறச் செய்வது

மாயை வலுவாக
மிகவும் சிரமம். இங்கெல்லாம்
இருப்பதால் சிரமம்.

3. ருத்ரகிரந்தி – எனப்படும் ஆங்ஞை புருவ நடுப்பகுதியிலுள்ளது. இது ஜீவாத்மாவின் இடம். இதைக் கடப்பதில் சிரமம் உண்டு.

நழுவாத எல்லை

அநாஹதம் என்ற இதயப் பகுதியில் உள்ள சக்கரத்தை எட்டும் வரையில் மீண்டும் குண்டலினீ கீழே இறங்கி விடுகிற வாய்ப்பு உண்டு. மூலாதாரம் வரைக்கும் கூட விழுந்து தாழ்ந்து விடும் ஆபத்து இருக்கிறது.

யோகத்தில் குண்டலினீ விழித்தெழுச் செய்யப் பட்டால் போதும். அதுவாகப் படிப்படியாக மேலேறும் என்று விட்டுவிடுபவர் உளர். அநாஹதம், ஏற்றி விட்டு பிறகு அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். தானாக அது மேலேதான் போகுமே தவிர கீழே இறங்காது என்பர் சிலர்.

விண்வெளியில்
இது பொருத்தமான கருத்தே. வருவதில்லை.
எறியப்பட்ட எதுவும் கீழே பூமிக்கு தத்துவம். புவி
அதுபோல் வாயு சக்கரம் இதயம். பிராண தாண்டிப்
ஈர்ப்பு விசை உள்ள எல்லையைத் குண்டலினீ
போனதுபோல அநாஹதத்தை அடையும் கடக்கும்
கீழே வருவதில்லை. ஆனாலும், `ஜீவபாவத்தைக் அடையும்
இடமான விசுத்தியே ஆகாயதத்துவம். இதை சக்கரங்களுக்கு
வரை, கடக்கும் வரை கீழே தாழ்ந்த என்பது
குண்டலினீ சக்தி இறங்கும் அபாயம் உண்டு
சிலர் கருத்து.

ஒரு யோகிக்கு எப்படியும் எல்லையைத் தாண்டும்
வரை இலக்கை அடையும் வரை முயற்சி வேண்டும்
என்பது பொதுக் கருத்து. பஞ்சதத்துள் இறுதியான
ஆகாயத் தத்துவமான சக்கரம். விசுத்தியே இதைத்

தாண்டும் வரை குண்டலினீ இறங்கும் விபத்து உண்டு. பஞ்சபூதங்களின் ஆதாரச் சக்கரங்களைக் கடந்து விட வேண்டும். அப்போதே ஜீவபாவம் கழிகிறது. சம்சார வாழ்க்கை இச்சை - ஜீவபாவம் பிரக்ருதிப் பற்று உடையது. இதைத் தாண்டும்வரை குண்டலினீ கீழே தாழும் சந்தர்ப்பமுண்டு என்பதே எனது கருத்தும்.

எனவே ருத்ர கிரந்தியும் கடக்கப்பட வேண்டும். பிரும்ம கிரந்தியைத் தாண்டுவதால் தமோ குணமும், விஷ்ணு கிரந்தியைத் தாண்டுவதால் இரஜோ குணமும் ருத்ர கிரந்திக்கு அப்பால் செல்வதால் சாத்வீக குணமும் கடந்தயோகம் நழுவாதஎல்லையை ஆங்ஞையில் அடைகிறது.

பூமித்தத்துவம்

கிரந்தி சிக்கலான ஆதாரம் என்று சொல்வதன் பொருள் இதுதான். அதாவது, சில மனோபாவங்கள், குண நிலைகளைத் தாண்டுவது அல்லது தள்ளி விடுவது அவ்வளவு சுலபமில்லை என்பதுதான் பொருள்.

உலக வாசனை அதாவது பூமியின் பிடியிலிருந்து விடுபடவேண்டும். இதுவே மூலாதாரத்தைக் கடக்க வேண்டும் என்பது. பூமிக்கு மணம் என்பதே குணம். இதுவே கர்மவாசனையின் கனம். இதைமெலியச் செய்ய வேண்டும். உடல் பற்றும் உலக சுகப்பற்றும் மிக அதிக அளவில் சுயநலத்திற்காக இருப்பதே மூலாதாரப் பிடியாகும். சுயநலத்திற்காக எதையும் செய்யும் நிலையின் வேகத்தை அழித்தலே மூலாதாரத்தை விடுவதாகும்.

‘தருமரின் ரதம் பூமியில் படாமல் செல்லும்’ என்றது, அவர் பூமிதத்துவத்தைக் கடந்தவர் என்று காட்டுவதே. அவரே குருக்ஷேத்திரப் போரில் வெற்றியைக் கருதி, ‘அசுவத்தாமா அத குஞ்சரஹா’ என்று கூறியதால் அவர்

ரதம் பூமியில் தொட்டது. இது தருமரும் உண்மை கூறும் அறத்தை மீறியதையே காட்டும். இப்படி இயம, நியமங்களில் முதலாவதான 'வாய்மை'யில் சுயநலம் விட்டு இருப்பவரே வழுவாதிருக்க முடியும். இப்படி பழகுபவரே மூலாதாரத்தை விட்டு குண்டலினியை மேலே கிளம்பச் செய்ய முடியும் என்பது உட்பொருள்.

அக்னித் தத்துவம்

இது போல, பிஷ்ணு கிரந்தியான மணிபூரஹம் சூரிய மண்டலமாகும் அக்னித் தத்துவம். மோட்சத்திற்குப் போகிற ஜீவன் சூரிய ஒளி மூலம் சூரியமண்டலத்தை அடைந்தே மேலே போகிறான். உத்திராயணம் என்பது யோக மொழியில் நாபிக்கு மேலே குண்டலினியை ஜீவன் கொண்டு செல்வதுதான். தட்சிணாயநம் என்பது நாபிக்குக் கீழே அதோ முகமாக குண்டலினி வீணாகப் போவதே. 'உத்தரம்' என்றால் 'மேலே' என்று பொருள். 'ஊர்த்துவரேதஸ்' என்பதும் 'மேல்முகமாக விந்துச்சக்தி யைச் செலுத்துகிறவன்' என்றே பொருள் படும்.

விந்துச் சக்தி

'விந்துச் சக்தி'யே குண்டலினியாகும். ஒருயிர் வாழ ஏற்ற ஒருடலையே உருவாக்கத் தக்கதும், அந்த உடலிலும் குண்டலினியை வைப்பதும் ஆன இயற்கைச் செயலில் விந்துவே முக்கியப் பங்கு வகிப்பதால் அதுவே குண்டலினியாகச் சொல்லப்படுகிறது.

'பிந்து' சக்தியிலிருந்து பிரபஞ்சம் உண்டானது. அதற்கு இணையான உடலும் விந்துச் சக்தியிலிருந்து உண்டாவதால் 'பிந்து' –'விந்து' ஒரே சக்தியாகிறது.

விந்துவைத் தயாரிக்கும் (ஸ்தூல நிலையில்) விதைகளில் குண்டலினியே வேலை புரிகின்றது. இதனால்

இந்த விதைகளையே (Testicles) குண் டலினியின் ஸ்தானமாகவும் சொல்லியிருப்பவருண்டு.

ஆகாய தத்துவம்

விசுத்தி சக்கரத்தில் ஆகாயதத்துவமாக அமைந்தது (ருத்ர கிரந்தி என்பர் சிலர்) படைக்கும் பிரும்மாவின் கிரந்தியாக முதலாதாரம் ஆன மூலாதாரம் சொல்லப் பட்டது. உணவைச் செரித்து உயிரை–உடலைக் காக்கும் வேலை நடைபெறும் நாபிச் சக்கரம் காக்கும் மூர்த்தியான விஷ்ணுவின் பெயரால் கிரந்தியாகச் சொல்லப்பட்டது. ஜீவபாவத்தை அழித்துவிடும் இடமான விசுத்தி அழிக்கும் தேவனான ருத்ரனின் பெயரால் கிரந்தியாக சிலரால் சொல்லப்பட்டது. (நம்கருத்து ஆங்ஞையே ருத்ரகிரந்தி என்பதே)

ஜீவனே சிவன் என்பதாலும், சிவனின் கழுத்தில் பாம்பு உள்ளது என்பதாலும் குண்டலினி (பாம்புச் சக்தி) கழுத்துப் பிரதேசத்தில் வருவது பிரக்ருதி எல்லையை கடக்கப் போகும் எல்லையாகும். இது ருத்ரகிரந்தி எனப்படுகிறது. அதே சமயத்தில் பஞ்சபூதங்களில் மற்ற நான்கையும் உள்ளடக்கிப் பரந்து உள்ள ஆகாயமே பிரக்ருதியின் எல்லையாவதால் இது ஆகாய தத்துவமாகும்.

நான்கு வடிவ தேவீ

'பரா' சக்தியாக எங்கும் பரவிய பிரும்மசக்தியே உறங்கும் சக்தியாக, மூலாதாரத்தில் இருப்பவள் குண்டலினி தேவீயே. இவளை சப்தபிரும்மம் என்றும் கூறுவர். உலகங்களின் முதற்காரணம் இதுவே. நாதம் அல்லது 'பரவாக்கு' என்றும் கூறுவர். நாதம் வளர்ந்து பிந்துவாகிறது. பிந்து வளர்ந்து பீஜம் அல்லது காரண ஒலியுண்டாகிறது. இதிலிருந்தே 'சம்பதம்' எனப்படும் ஒசை உருவாகிறது.

நாதம் என்பது 'பர' நிலை

பிந்து என்பது 'பஸ்யந்தி' நிலை

பீஜம் என்பது 'மத்திம' நிலை

சம்பதம் என்பது 'வைகாரீ' நிலை. இந்த நான்கு நிலைகளிலும் குண்டலினீ தேவியே இருக்கிறாள். லயமடையத் திரும்பிச் செல்லும்போது வைகாரீ நிலை முதலாகும். 'பரா' நிலை இறுதியாகும்.

'வைகாரீ' என்பது எல்லாரும் ஸ்தூல காதுகளால் கேட்கக் கூடிய ஒலி. 'மத்திமா' என்பது யோகியரின் உள்ளமான 'செவி' கேட்கக் கூடிய சூட்சும ஒலி. 'பஸ்யந்தி' என்ற வகை மிகவும் ஆழ்ந்த தியான நிலையில் ரிஷிகள் கேட்கும் அல்லது பார்க்கும் உணர்வொலி, 'பரா' என்பது பரவாக்கு. கடவுள் மட்டுமோ அறிவது.

ஒலியுலகம்

'இப்படி அகில உலகங்களும் 'ஓம்' நாத ஒலியிலிருந்து உண்டானவை. இந்த நாதமான ஓங்காரம் இறைவனுடைய ஒலி' என்பதே சுவேதாசுவதரம் உபநிடதமும், திருக்குறளும் (முதற் குறள்) கூறுவதாகும்.

ஆகவே பிரபஞ்சப் பொருள் எல்லாமே ஒலியின் அடிப்படையையே உடையது. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஒவ்வோர் ஒலி உள்ளது. இதை உள்ளடக்கியதே 'மந்திரம்'. ஆகவே மந்திரத்தால் எப்பொருளையும் உருவாக்க மாற்றி அமைக்க முடியும் நிலை இருக்கிறது. ஆனால் அந்த இயற்கை ஒலியை அப்படியே உச்சரிக்க அல்லது எழுப்ப முடிய வேண்டும்.

இதற்கே மந்திர உபதேசம் பெற்ற சாதகர் அதை ஜெபித்தபடி தியான நிலைக்குச் சென்று உள்ளபடியே அந்த மந்திர ஒலியை சூட்சும செவியால் கேட்கிறார்.

அப்புறம் அதை அப்படியே கையாண்டு பயன் பெறத்தகுதியை அடைகிறார். இதுவே மந்திர சித்தியடைதலாகிறது. இது மந்திர சாத்திரமாகும்.

நமது குண்டலினீ யோகத்தில் ஒலி பயனாவதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதே நம்முடைய நோக்கமாகும். அதாவது, சக்கரங்களின் ஒவ்வோரிதழிலும் தரப்பட்டுள்ள எழுத்துக்கள் ஏன் என்று தெரிந்து கொள்ளுவதாகும்.

அப்படி எந்த மொழியும் எவராலோ செயற்கையாகச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கவில்லை. அது ஒலியையே குறிக்கிறது. அதை அறிய ஒரு வடிவமாக எழுத்து போடப் பட்டுள்ளது. இந்த எழுத்துக்கள் மொத்தம் ஐம்பதாகும். இதை குண்டலினீயின் உடல் என்பர். சப்தப் பிரும்மனான குண்டலினீயின் பராசப்தம் பல வடிவங்களில் உள்ளது. சக்தி, தொனி, நாதம், நிரோதிகம், ஆர்தந்து, பிந்து எனப்படுபவையே அவை. சத்துவமான குண்டலினீ ஆர்தந்து எனவும், இராஜசமான குண்டலினீ தொனி என்றும், தாமசமான குண்டலினீ நிரோதிகம் எனவும் உள்ளது. இவையே ஞானம், கிரியை, இச்சை சக்திகளாகும். குண்டலினீ கிரியாசக்தியாக இயங்கும் போது பிந்து ஆகிறது.

படைப்புத் தத்துவம்

இதனால் படைப்பு நிகழுகிறது. படைப்பிற்கும் முன் பிரும்மத்துடன் ஒன்றிய சக்தி உயர்ந்த நிலையிலுள்ளது. படைப்பில் சக்தி வெளிப்படுகிறது. கீழாக இறங்கி வரும் போது படிப்படியாகப் பருநிலையைப் பெறுகிறது 'மஹத்' ஆகிறது. அகங்காரம், மனம் ஆகிறது. அப்புறம் பஞ்சபூதங்களாகிறது. இவற்றின் மையங்களை உண்டாக்கி மூலாதாரத்தில் வந்து சுருண்டு படுத்து உறங்கும் நிலையடைந்து விடுகிறது. எந்த இரஜோ குணம் கிரியா சக்தியால் படைப்பு நிகழ்ந்ததோ, அதே இரஜோ குணத்தால் அதை விழிப்படையச் செய்து

மேலே ஏற்றி சத்துவ குணத்தைப் பெறச் செய்து முக்திக்காக சஹஸ்ராரத்தில் உறையும் பிருமத்துடன் கலந்து ஒன்றி விடச் செய்ய வேண்டும்.

ஆறுதத்துவங்கள்

தலையுச்சியான சஹஸ்ராரத்திலிருந்து கீழே இறங்கிய குண்டலினி ஆங்ஞை சக்கரத்தில் மனம் எனும் தத்துவமாகியிருக்கிறான். புத்தி, அகங்காரம், எல்லாமான சித்தம் என்றும் இவ்விட ஆதாரத்தைக் கூறலாம். இது உடலில் புருவ மையமாகும்.

விசுத்தி என்ற சக்கரத்தில் கழுத்தில் ஆகாயத் தத்துவமாகிறது. அநாஹத சக்கரத்தில் மார்பில் வாயுதத்துவமாகும். நாபிப்பகுதியில் மணிபூரஹத்தில் அக்னித் தத்துவமாகிறது. சுவாதிட்டானத்தில் நீர்த் தத்துவமாகிறது. மூலாதாரத்தில் பூமித் தத்துவமாகிறது. குறிப்பகுதியின் வேரில் சுவாதிட்டானமும், மலத்துளைக்கு அருகில் குதப்பகுதியில் மூலாதாரமும் உள்ளன. இப்படிப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள சங்கதிகளே உடலாகவுமுள்ளது.

ஆறு சக்கரங்கள்

இவற்றை ஆதாரங்கள், சக்கரங்கள், தாமரைகள் என்று கூறுவர். இவை சூக்கும உடலில் சூட்சும்னை நாடீயில் உள்ள சக்திச் கேந்திரங்களாகும். பிராணமய கோசத்தில் பிராணசக்திச் சுழல்களாக உள்ளன. இவற்றுடன் நாடீகள் பல்லாயிரம் தொடர்புடையன. அதன் மூலம் மனோமய கோசமும் அன்னமய கோசமான பருஉடலும் தொடர்பு கொண்டு உள்ளன. பல ஒலி வடிவ சக்திகள் எழுத்துக்கள் வடிவில் இந்த மையங்களின் இதழ்களில் உள்ளன. நாடீகளின் இணைப்புக்களே இதழ்கள் எனலாம். இந்தச் சக்கரங்கள் ஸ்தூல உடலிலுள்ள நரம்பு வலைகளுடன் தொடர்பு கொண்டன. நாளமிலாச் சுரப்பிகள் ஆன குணத்தன்மைக்குக் காரணமான சமாசாரங்களுடனும்

தொடர்பு கொண்டுள்ளன. இவ்வமைப்பின் வழியாகவே மனம், உடலில் இறங்கி வெளிப்பட்டு உடல் மூலம் வேலை செய்கின்றது.

மகாதேவி

குண்டலினீ என்பது மகாசக்தி என்று இப்போது நமக்குத் தெரியும். உடலில் உள்ள பிராணன் பல்வேறு இடங்களில் நின்று பலதரப்பட்ட வேலைகளைத் கவனிப்பதால் பல பெயர்களை உடையதாக உள்ளது. இவ்வகையில் பத்து வாயுக்களை முக்கிய பிராணன் களாகவும் துணைப் பிராணன்களாகவும் பார்த்திருக் கிறோம். அதுபோல, குண்டலினீ பொதுவில் பிராணன் எனப்பட்டாலும் அதை விட உயர்ந்தது ஆகும். இதனாலே அது தேவீ எனப்பட்டது.

சூக்குமப் பார்வை வேண்டும்

அந்த குண்டலினீ ஏறி நுழையும் சக்கரங்கள் ஒவ்வொன்றும் பிராண சக்திகள் நிரம்பியதாகும். இதனால் தனித்துவம் உடையது. இப்படி மைய சக்கரங்களில் அடங்கியுள்ள சக்திகள் மனத்தை அடக்கியாளக் கூடியவை. ஒரு யோகி தன் முயற்சியான தவத்தால் இவற்றைக் கட்டியாளும் நிலைபெற முடியும்.

இந்த ஆதாரச் சக்கரங்கள் பற்பல நாடீகளால் பல உலகங்களுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. உடலின் உள், வெளி உறுப்புக்களுடனும் இணைந்துள்ளன. இந்த இணைப்பு சூட்சும்னை நாடீயினூடே உள்ளன. ஸ்தூல உடலில் காணமுடியாதவை, யோகி தன் சூக்குமப் பார்வை யினால் இந்த சக்கரங்களையும், நாடீகளையும் கண்டுணரு கிறான். வெறும் கண்களால் இவற்றைக் காண முடியாது.

சக்கரவர்ணனை

நுட்பசக்திகள் ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் வெவ்வேறு எண்ணிக்கையிலுள்ளன. அதே எண்ணிக்கைப்படி

சக்கரத்தில் இணையும் நாடிகளும், அதன் இதழ்களு முள்ளன. அந்த இதழ்களின் பீஜ எழுத்துக்களும் தரப்பட்டுள்ளன.

பலரால் இவை 'யோக சக்கரங்களின் படங்கள்' என்று கண்ணைக் கவரும் வண்ண அமைப்பில் வெளியிடப் பட்டுள்ளன. அதன் தேவை சூட்சும சக்கரங்களை ஸ்தூலப் படுத்தி சாதகரின் மனத்தில் படியுமாறு செய்வதுதான்.

கணக்கில் 'எக்ஸ்' என்றோ 'நூறு' என்றோ வைத்துக் கொண்டு, விடை என்ன என்பதை முடிவில் அறிந்து கொள்ளுகிறோம். இப்படி, முதலில் சாத்திரங்களில் உள்ள குறிப்புக்களை வடிவங்களைத் தியானத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளுகிறோம். யோகத்தில் முற்றி ஆழ்ந்த நிலையில் மனம் யோகாதாரங்களின் உண்மை நிலையை அப்படியே கண்டு விடுகின்றது. இந்த நேரடி அனுபவம் வார்த்தையில் வராது என்பதால் பொதுவான வர்ணனை சாத்திரம் தருகிறது.

குண்டலினீயாலியங்கும் சக்கரங்கள்

சக்கர சக்திகளின் ஒலி வடிவம் பீஜாட்சரங்கள். ஆரங்கள் அல்லது இதழ்கள் என்பனவற்றை நாடிகளின் இணைப்பாகக் கொள்ளலாம். மைய வடிவம் பிராணனின் சுழலாக ஏற்கலாம். நீரின் வேகத்தில் சுழல் உண்டாவது போல பிராணனின் வேகத்தில் சுழல் ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு சக்கரமும் குட்டி உலகம் போல உள்ளது.

இந்த யோக ஆதாரச் சக்கர அமைப்புகள் எல்லாம் நம் வீட்டில் உள்ள, டி. வி., மின்விசிறி, ஃபிரிட்ஜ் போல. இவற்றுடன் மின்சாரம் தொடர்பு கொள்ளும் போதே அதனதன் வேலைகளில் இயங்குகிறது. இப்படியே வெவ்வேறு அமைப்பான சக்கரங்களும், குண்டலினீயின் தொடர்பு கொண்டவுடன் இயங்கி மனோசக்திகளைத்

தருகின்றன. யோகி அவற்றைக் கையாள நிகழ்வுகளைத் தருகின்றன.

வண்ணஒளிகள்

பிராணனே சூரியனாக உள்ளது. அப்போது அக்னியாகி ஒளிர்கிறது. இதே போலப் பலவகை ஆற்றல்களும் பலவகைப் பிராணன்களாக இருப்பதால் பலநிறங்களில் ஒளியாகத் துலங்குகின்றன. இவைதான் யோகச் சக்கரங்களின் வண்ணங்கள். பஞ்சபூத நிறங் களையும் குறிப்பனவாகும். பொதுவாக ஒரு சக்கரம் இன்ன வண்ணமுடையது எனச் சொன்னாலும் பிற வண்ணங் களும் அதிலுண்டு. இதனாலேயே சிலர் சில சக்கரங்களுக்கு மாறான வண்ணத்தைச் சொல்லி விடுகின்றனர்.

நம்முடைய பிராண உடல் பல வண்ண ஒளிகளை வீசுகின்றது. எல்லாம் இந்த யோக மையங்களிலிருந்து வருகிறதுதான்.

சித்தி பெற்ற யோகி, ஞானிக்கு தலையைக் சுற்றி ஒளிவட்டம் ஏற்படுவது இப்படியே. இறைவன் கோடிச் சூரியப் பிரகாசம் எனத் தெரிவது குண்டலினீயின் கைவண்ணமே. பொற்கொடி, மின்னல் போலவே நீலம் கலந்த பொன்னிறப் புகை போல நெளிந்து செல்லும் நளினம் உடையவளே குண்டலினீத்தேவி. அவளே எல்லா உலகின் ஒளியின் தாய்.

பூங்காவனமொன்றில் பூப்பந்து விளையாடும் ஒய்யாரமாக நடையாடும் அழகி போல சுழுமுனை நாடிக்குள் இழைகிறாள் குண்டலினீ. யோக சக்கரங்களே அவள் எறிந்த பந்துகள் எனலாம்படி விளங்குகின்றன.

பரமனின் ஜீவனின் சங்கல்பங்கள்

பிரும்மத்துடன் ஒன்றியிருந்த சக்தி 'பிந்து' நிலையி லிருந்து படைத்துக் கொண்டே வந்து மூலாதாரத்தில்

உறங்குகிறாள். அவளைத் தட்டி எழுப்பி வந்த வழியிலே திருப்பியனுப்பிப் பழைய, பிரும்மத்துடன் கலந்திருக்கும் நிலையில் வைக்கச் செய்வது யோகம். குண்டலினீ எனும் சக்தியை இப்படிப் போகச் செய்வதால் குண்டலினீ யோகமாகிறது.

இதில் குண்டலினீ ஜடப் பொருள் எனப்படுகிறது. அதாவது 'ஆற்றல்' அவ்வளவுதான். ஓர் ஆற்றல் கொண்டு நல்லதும் செய்யலாம், கெட்டதும் செய்யலாம். தீபத்தைக் கொண்டு திருக்குறளும் படிக்கலாம், ஒரு பொருளையும் பொசுக்கலாம்.

ஜடப்பொருள் ஆன ஆற்றல் எப்படிப் படைக்க முடியும்? அதற்கு ஞானம் வேண்டுமே?

பிரும்மத்தின் ஞான சங்கல்பம், சக்திக்கு உண்டு. பிரபஞ்சத்தைப் படைக்கிறாள். உயிர்களுக்கு உடல்களை உருவாக்கித் தருகிறாள்.

எல்லாரும் சம்சார வாழ்க்கையினைக் கர்மபபடிப் பெற்று விடுகின்றனர். ஞானமுள்ள ஜீவனும் சங்கல்பிக்கிறான். இறைவனின் சங்கல்பப் படி, உலகைப் படைத்த அதே சக்தி ஜீவ முக்திக்காக இயங்குகிறாள். இறைவனின் சங்கல்பம் ஒட்டு மொத்தமான எல்லா ஜீவர்களுக்கும் பிறவியில் வாழ்க்கையைத் தரக் காரணமாகிறது. ஜீவனின் சங்கல்பம் அந்தத் தனியொரு ஜீவனின் விடுதலை முக்திக்காக சக்தியை வேலை செய்யச் செய்கிறது. இதனாலேயே யோகம் செய்பவன் மட்டுமே விடுதலை பெறுகிறான். மற்றவர் அப்படியே உள்ளனர்.

யோகம் என்பது

யோகம் என்பது ஒரு ஜீவன் தன் ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதே. தன்னால் என்னவெல்லாம் செய்து சாதிக்க முடியும் என்பதில் விழிப்பை அடைவதே.

கணவனின் கட்டிலை ஒரு கையாலும், குழந்தையின் தொட்டிலை மறுகையாலும் பிடித்துக் கொண்டு காதலுடனும், பாசத்துடனும் உள்ள பத்தினிப் பெண் போல உலகமாதாவான சக்திதேவி இறைவனோடும் ஜீவர்களோடும் தொடர்பு உள்ளவளாக இருக்கிறாள்.

இதனால் இறைவியாகிறாள். அவளை வைத்து இறைவன் படைக்கச் செய்கிறான். அதேபோல அவளை வைத்தே ஜீவர்களும் தம் ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொண்டு முக்தியும் அடைய யோகம் செய்கிறார்கள்.

ஞான, இச்சா, கிரியா சக்திகளை இறைவன் பயன் படுத்த வேண்டும். இயக்க வேண்டும். ஏனெனில் அவற்றை உடையவன் இறைவன். அதேபோல, யோகம் எனும் தவமுயற்சியால் ஜீவனும் தன் ஞான, இச்சா, கிரியா சக்திகளைப் பயன்படுத்தியாக வேண்டும்.

மாபெரும் சக்தியுள்ள இயந்திரத்தை முடுக்கிவிட ஒரு ஞானமுள்ளவன் வேண்டும்.

ஆகவே, ஜீவன் தன் சக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்ள செய்வதே யோகம் என்பது.

சக்தியைத் தேவி எனப் போற்றினாலும், குண்டலினீ யோகத்திற்கும், சாக்த தந்திர யோகத்திற்கும் வேறுபாடு இதில்தான். சாக்தம் தேவிதான் மும்மூர்த்திகளுக்குமே காரணம் என்று தேவியை உயர்த்தும். குண்டலினீ யோகமோ, 'குண்டலினீ தேவியே எல்லாம் செய்தாலும் தனக்கு நாதனாக இறைவனைக் கொண்டிருக்கிறாள். அதேபோல ஜீவனால் அவனுடைய ஞான இச்சைப்படி இயங்குகிறாள். இறைவனுடைய ஜீவனுடைய ஞானத்தைச் சார்ந்தியங்குபவளாக உள்ளாள்' என்று கூறும்.

மூவிதப் பிரக்ருதி

இயற்கை எனப்படும் பிரக்ருதி மூவகையில் இருக்கிறது. 1) சுத்த சத்துவமாக 2) மிஸ்ர (கலப்பட

சத்துவமாக 3) தாமஸ பிரக்ருதியாக. இதையே ஞான சக்தி, கிரியா சக்தி, இச்சா சக்தி என்கிறார்கள்.

ஞான சக்தி என் கையில் தானே இயங்கக் கூடிய உணர்வும் அறிவும் உள்ள சேதநன் போலப்படலாம். ஆனால் சேதநமான பிரக்ருதி வேறு பொருளே என்ற வேதாந்த உண்மைப்படி, இயற்கை இறைவனால் ஆளப்படுவதே, மாற்றப்படுவதே என்று ஆகிறது. நடைமுறையிலும் இதை அறிகிறோம். யோக விளைவாக சித்தியடையும்போது இயற்கையை ஜீவன் ஆளவும் செய்கிறான்.

ஆகவே மூவகை இயற்கையும் இறைவனின் ஜீவனின் கருவியாகவே உள்ளது என்றே தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் யோகம் செய்ய முடியும்.

ஏறிய குண்டலினீ இறங்கும்

சாதகன் குண்டலினீயைத் தியானித்து சூட்சும்ணை யின் வழியே மேலேற்றுகிறான். அப்போது அது சஹஸ்ராரம் வரை ஏறி சமாதியை உண்டாக்குகிறது.

உள்ளிழுக்கும் சுவாசம் நடந்து வெளியே வராமல் மூச்சு உள்ளேயே தங்கிவிடும் கும்பக சமயத்தில்தான் இப்படி சூட்சும்ணையில் குண்டலினீ ஏறுகிறது. அப்படியே அது சஹஸ்ராரத்தை எட்டும் போது உலகில் உறையும் உணர்வு கடக்கப்பட்டு விடுகிறது. சித்தத்தின் வளர்ச்சியான எண்ணங்கள் இல்லாத நிரோத நிலை ஏற்படுகிறது. இது சமாதியாகும்.

'மூலாதாரத்திலிருந்து சூட்சும்ணை நாடியின் மூலம் பிரும்மரந்திரம் அடையும் குண்டலினீ சுத்த ஞான சந்திரனைக் கவ்விப் பிடித்து அதிலிருந்து இப்படிப் பிடிப்பதால் உண்டான அமுதத்தைக் குடிப்பதால் ஜீவன் முக்தி கிடைக்கிறது. இதனால் வாசனை தீர்ந்து பிறப்பும்

இறப்பும் இல்லாத முக்தி கிட்டுகிறது. ஜீவனுக்கு மறுபிறவி எடுக்கும் அவசியம் இல்லாதொழிகிறது', என்று குலார்ணவ தந்திர நூல் கூறுகிறது.

புது சாதகரால் [illegible] கும்பகத்தில் நீண்ட நேரம் இருக்க முடியாததாகையால் [illegible]ண்டலினீ யோகத் தியானத்தில் முதலில் சமாதி உண்டானதும் மீண்டும் குண்டலினீ சஹஸ்ராரத்திலிருந்து இறங்கி மூலாதாரத்திற்கு வந்து விடுகிறது. இதனால் சிறிது அமுதம் பருகிய ஆனந்த சமாதியில் இருந்து சாதகன் விழிப்படைந்து விழுந்து விடுகிறான்.

24400

பல தடவை பயிற்சி வெல்லும்

அதனால் மீண்டும் மீண்டும் இந்த சமாதியைப் பழகுகிறான். குண்டலினீயை சூட்சும்ணைக்குள் நுழைந்து மேலே ஒவ்வோர் ஆதரமாக ஏற்றிக் கொண்டு போகிறான். சஹஸ்ராரத்தில் சமாதியடைந்து அமுதம் பருகுகின்றான். இப்படியே அடிக்கடி நிகழும்போது ஜீவனின் கரும வாசனை தீருகிறது. கும்பக நிலை நீட்டித்து இருக்க குண்டலினீயும் சஹஸ்ராரத் தளத்தில் தங்கிவிடுகிறது. அப்படியே சாதகன் சாதனையில் சித்தியடைந்து யோகியாகி உயர்ந்த சமாதியில் பிரக்ஞை எப்போதுமிருக்கும்படித் தங்கி விடுகிறான்.

குண்டலினீயின் பகுதி எழுச்சி

இதனால் நமக்கு விளங்குவது, 'ஒரே தடவையில் குண்டலினீ விடுவிடுவென்று சூட்சும்ணை நாடிப் பாதையில் ஏறி எல்லாச் சக்கரங்களையும் தாண்டிப் போய் சஹஸ்ராரத்தை எட்டி சமாதியைத் தந்து நிரந்தரமாக அங்கே தங்கி விடுவதில்லை' என்பதுதான். சஹஸ்ராரத்தை எட்டியும் மீண்டும் மூலாதாரத்திற்கு இறங்காது என்பதன் பொருள் என்ன? —இந்த இரண்டு கேள்விகளும் நம்முன் நிற்கின்றன.

ஒரு முறை சஹஸ்ராரம் வரை ஏறிச் சென்ற குண்டலினி இறங்கி விடுவதற்கும், உயர்ந்த இடத்துச் சக்கரத்திற்கு ஏறியும் இறங்கித் தாழ்ந்த சக்கரத்திற்கு வருவதற்கும் காரணம் ஒன்றே என்பது பதிலாகும்.

அதாவது குண்டலினி சக்தி முழு எழுச்சி பெற்று ஏறிச் செல்ல வேண்டும். சரியான வழியில் செல்ல வேண்டும்.

இதுமட்டுமின்றி விழித்த குண்டலினி இறங்குமுகமாகப் போகாமல், உடல், மனக் கோளாறை அளிக்காமல் நலம் தர வேண்டும். இதற்கு இயம, நியம ஒழுக்க விதிகள்தான் உதவி.

பகுதி அளவில் மட்டுமே குண்டலினி எழுந்து சுழு முனையுள் செல்லுமானால் அதனால் எந்த உயர்ந்த இட சக்கரத்திலும் நிலையாகத் தங்க முடியாமல் இறங்கி விடும். யோகசாதகன் அடைந்த உயர்நிலையிலிருந்து விழுந்து விடுகிறான். இதனால், தாழ்ந்த சக்கரத்தன்மைகளான ஆசாபாசங்கள் அவனைப் பிடித்துக் கொண்டு ஆட்டும். ஆகவே முக்தியடைய இயலாது.

அதனால் முழுஅளவு குண்டலினிச் சக்தியையும் சுழு முனையில் நுழைத்து மேலே மேலே ஏறச் செய்ய வேண்டும். அப்போதே முக்தி கிட்டும். இதுவே குண்டலினி யோகம்.

3. ஒழுக்கமும் தீட்சையும்

குரு சேவை

குண்டலினி யோகம் பழக விரும்பும் ஒருவர் முதலில் அதை அறிந்த ஒரு குருவை நாடிச் செல்ல வேண்டும். அவருக்கு சேவை புரிந்து அவரின் அருளைப் பெற வேண்டும்.

'ஆசார்ய தேவோ பவ' என்பது வேத வாக்கு. கடவுளைக் காண முடியாது. ஆசார்யர் மூலமாகவே அவரை உணர்ந்தறிய வேண்டும். சாத்திரங்கள் மூலமாகவே கடவுளை அறியலாம் என்பதால் குருமூலமாகவே சாத்திரங்களைக் கற்றாக வேண்டும். அவருக்குப் பிரிய சீடனாக ஆனாலொழிய வித்தையைப் பூரணமாக அவரிடமிருந்து பெறமுடியாது. ஆகவே குருவைத் தேடிச் சென்று சேவை செய்து பிரியத்தைப் பெற வேண்டும். வசதியைக் கொண்டு காணிக்கையாகப் பொருளை அளித்தும் வித்தையைப் பெறலாம். 'நமக்கு மேல் ஒருவருள்ளார். நம்மைக் காப்பற்ற ஒருவர் இருக்கிறார்' என்ற உணர்வால் பயபக்தியுடன் நம்பிக்கையும் குரு சேவையால் வரும்.

குருவின் அண்மையில் பயில வேண்டிய யோகத்தின் கோட்பாட்டை முதலில் நன்கு சந்தேகமின்றித் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும். படிக்கும்போது ஒரு மாதிரியாயிருப்பது, பயிற்சி பெறும்போது அனுபவத்தில் வேறு மாதிரிப்படும். அதனால் ஓர் ஆசானுக்கருகில் அவர் குறிப்புப்படி யோகம் பயில்வது போல நலம் வேறு எதுவுமில்லை.

நமக்கு நாமே உணரப் போகிறதில் இன்னொருவரின் உதவி ஏன்? என்று கேட்க முடியாது. எதை உணர வேண்டும்? அதற்காக என்ன செய்ய வேண்டும்? அந்த உணர்வு எப்படி இருக்கும்? என்ற தகவலறிவு இல்லாமல் அனுபவ அறிவைப் பெற முடியாது. அதனால் குருவினுதவி கட்டாயம் வேண்டும்.

குருவினுதவி

குருவுடனிருக்கையில் அவர் அறிவுரை மூலம் அறிவதை விட அதிக உண்மை அவர் நடந்து கொள்ளும் விதம், பேசும் வகையாலறிந்து கொள்ளப்படலாம். எந்தச் சூழ்நிலையில் எப்படி நடந்து, எப்படிச் சமாளிக்கிறார்? வெளி நிகழ்ச்சிகளை எப்படி ஏற்றுக் கொள்ளுகிறார், எப்படி எதிர்த்தியங்குகிறார்? இயற்கை வேகங்களை எவ்வாறு அடக்குகிறார்? என்றெல்லாம் ஓர் அனுபவ புருஷரைப் பார்த்தே தெரிந்து கொள்ளுவது மிக நலம். எழும் சந்தேகங்களை உடனுக்குடனே கேட்டுத் தெளியலாம். எப்போதும் பயிற்சி நினைவில் இருக்கலாம். குருவிடமுள்ள பயபக்தி மரியாதையால் சிறந்த கட்டுப் பாட்டைக் கொண்டிருக்கலாம். சோம்பல், அலட்சியம் தவிர்த்து, பாதியில் பயிற்சியை விடாமல் சிரமங்களைத் தாங்கி யோகம் பழகலாம்.

குருவிடம் வரும் பல்வேறு சீடர்களைப் பார்த்தும் நமக்கு அறிவுண்டாகும். 'அவர்கள் செய்கிறார்கள்; நம்மாலும் முடியும்' என்று துணிவை ஊக்கத்தை யடையலாம். பலதரப்பட்ட படிப்பினைகளைப் பார்த்தும் கேட்டும் அடையலாம். பல சாதகர்களுடன் கலந்து பேசித் தெளிவு பெறலாம். இதெல்லாம் குருகுலத்தால் உண்டாகும் நலம் ஆகும்.

இயம நியம ஒழுக்க விதிகளை நடத்தையில் எப்படிக் கொண்டு வருவது என்ற பாடம் உணரலாம்.

இயமம்

இது ஒழுக்கங்களின் தொகுப்பு ஆகும். இவை ஐந்து. 1) சத்யம் என்ற வாய்மை 2) அஹிம்சை என்ற எவ்வுயிரையும் துன்புறுத்தாமை. 3) அஸ்தேயம் என்ற களவாடாமை. அதாவது உரிமையில்லாத எதிலும் 'என்னுடையது' என்ற உரிமை கொள்ளாமை. 4) பிரும்மச்சர்யம் என்ற விந்தடக்கம். உடல் சுகத்தை நாடாமை 5) சுவாத்யாயம் எனும் சாத்திரப்படிப்பு. மந்திரஜெபம், பாராயணம், ஆன்மப்படிப்பு ஒழுக்கத்தோடிருந்து தன்னையறியப் படித்தல் இயமம் எனப்படும்.

இவையெல்லாம் ஏன்?

நாம் நல்லவராக. இது ஏன்? எனில், நமக்கு நலம் உண்டாக. பிறருக்கு நலம் செய்ய நாம் நல்லவராக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நமது வினை பந்து போல. எதைச் செய்கிறோமோ அது சுவரில் எறிந்த பந்துபோல நம்மிடமே திரும்பி வரும். நல்லது செய்தால் நல்லதே வந்து சேரும். கெட்டதைச் செய்தால் கேடே நமக்கு வரும். எனவே, நாம் பிறருக்கு நலம் புரியும் நல்லவராக இருந்தாக வேண்டும். அதுவும் யோக சாதகர் தம்மைத் தூய்மையாளராக வைத்துக் கொள்ள வெண்டும்.

வீணாகும் சக்தி

குண்டலினீ யோக சாதகர் கண்டிப்பாக நல்லவராக இருந்தேயாக வேண்டும். நம்முடைய கோபம், ஆத்திரம், வெறுப்பு, பொறாமையால் கொதிப்படைந்தே குற்றம் புரிகிறோம். இதனால் அதிக மனோசக்தி வீணாகிறது. குண்டலினீ எனும் உள்ளாற்றலை அதிகச் சக்தியைக் கிளப்பிக் கொண்டவர் கேடு செய்வாரானால், மனத்தில் குற்றம் புரியும் உணர்வைக் கொண்டிருந்தால் மிக அதிகக் கேட்டை அடைவார். அவருள் எழுந்த அதீதச் சக்தி

அவ்வழியிலேயே வெளியேறும். அதிக இழப்பை அடைவார். குண்டலினியைக் கிளப்பிக் கொள்ள வேண்டியவருக்கு அது முடியாமல் போவது அவருடைய ஒழுக்கங் கெட்ட செயல்களால் தான்.

ஒருவர் ஆசனம் போட்டுக் கொண்டே "உடல் பருமனைக் குறைக்க முடியவில்லை" என்பார். ஏனெனில், இவர் என்ன ஆசனம் செய்தும் உணவுக் கட்டுப்பாடு இன்றி தேவையான சத்துள்ள உணவை அளவோடு உண்ணாமல், உடலில் இருக்கும் கொழுப்பை அதிகமாக உண்ணுபவராக இருப்பார். இதே போல, அதிக சக்தியைக் கிளப்பிக் கொள்ள நினைப்பவர், அதிக சக்தியைத் தம் நடத்தையால் இழந்து கொண்டிருந்தால் எப்படி? இவரிடம் குண்டலினீ விழிக்காமல் இருப்பதே உத்தமம். இல்லையேல் மிகவேகமாகச் சக்தி அதோ முகமாகச்செல்லும். மேலும் பயங்கர ஆசாமியாகி விடுவார்.

எழுச்சி

சிலர் நல்லவராக இருப்பர். கெட்ட செயல்களும் அவரிடம் இருக்கும். நல்ல அறிவாளியாக இருப்பார். நல்லது கெட்டது எல்லாம் தெரிந்த நிலையிலும் பல தப்புக்களைச் செய்பவராகவே இருப்பார். மிகவும் பரோபகாரமாக நடக்கும் சிலர் சுயநலமும் எதிலாவது நோக்குபவராக இருப்பார். இது ஏன்?

'வேதம் படித்த பிராமணன் தப்புசெய்தான். தன் ஒழுக்கத்தில் தவறினான். பிரும்ம ராட்சஸ் ஆகி விட்டான்' என்பது ஏன்? பலர் நல்ல செயல்களைப் பாதியில் விட்டுக் கெட்டவராகி விடுவது ஏன்? யோகிகள் யோகத்தைப் பாதியில் விட்டு யோகப் பிரஷ்டர் ஆவது ஏன்?

குண்டலினியின் பகுதி எழுச்சியால் தான், குண்டலினீ விழித்திருந்தாலும் இலேசாக 'சூட்சும்ணை'யில் சிறிதே

கசியும் நிலையில் கொஞ்சம் நலலவராக, சிறிது அறிவாளியாக ஒருவர் இருப்பார். குண்டலினியின் வெப்பக் கதிர்கள் மட்டும் சில சக்கரங்களை இலேசாக இயக்கி விடும்போது அதன் சக்திகள் சில ஒருவருக்கு அமைந்தாலும் கீழ்ச் சக்கர மட்டமான உணர்வுகளும் அவரிடம் இருக்கின்றன. இதனால் பாதி நல்லவராகவும், அரைகுறை அறிவாளியாகவும், பொது நலக் கருத்தும் சுயநலப் போக்கும் உள்ளவராகவுமிருப்பார். மிகப் பலருக்கு நல்லவை எவை எனத் தெரிந்தாலும் அவற்றை நடத்தையில் கொண்டுவர முடியாத பேதைமை இருக்கும். இது போதிய அளவு குண்டலினீ எழுச்சி பெறாததால் தான்.

இப்படிப் பகுதி எழுச்சி பெற்ற குண்டலினீ மேல்சக்கரங்களில் இயக்கத்தை உண்டாக்கும்போது நல்லவராக, யோகத்தைத் தொடங்கியவராக வாழ்பவர் உண்டு. அதிக காலம் மேல் சக்கரங்களில் இருக்க முடியாமல் பகுதி எழுந்த குண்டலினீ தாழ்ந்த சக்கரத்தில் விழுந்து விடும்போது, யோகத்தைக் கைவிட்டுப் பிரஷ்டர் ஆகிறவரும் நல்ல குணத்தில் கெட்டு அயோக்கியர் ஆகிறவரும் உண்டு.

இதே குண்டலினீ கொஞ்சமாக எழுந்து மேல் சக்கரங்களை அடைந்து இருக்கும் போது, சில அற்புத வல்லமை வாய்ந்தவராகி உயர்ந்தவர் கூட, குண்டலினீ தாழ்ந்த சக்கரத்திற்கு இறங்கி விட்டதும் அற்புத ஆற்றல்களை இழந்து சாதாரண மனிதராகி விடுவார்.

பகுதி எழுச்சியின் காரணம்

யோகப் பயிற்சியைச் சரியாகச் செய்யாமைதான், ஏனோ, தானோ என்றும், விட்டு விட்டுச் செய்வதாலும் குண்டலினீ எழுச்சியிலும் முறைமை இராது. பயிற்சித்துக் கொண்டே ஒழுக்கத்தில் தவறுதலும் காரணமாகும்.

அல்லது, தீட்சை தரும் குரு சிலர் குண்டலினியைக் கிளப்பிக் கொள்ளும் நுணுக்கங்களை மட்டும் கற்பிப்பார். 'சக்தி தீட்சை தரும் குரு சிலர் குண்டலினியைக் கிளப்பி விடுகிறேன்' என்றுஎதாவது செய்வர். இவர் சக்தி உள்ளவரானால் சரியாகக் கிளப்பி விட்டு விடுவார். அரைகுறையாகக் கிளப்பி விட்டு விடுபவருமுளர்.

குண்டலினியை விழிக்கச் செய்த பிறகு சூட்சும்னைக்குள் முழுமையாக நுழையச் செய்ய முடியாமற் போவோருமுளர்.

சரியான ஆகாரம், நடவடிக்கை, முக்கியம். மீண்டும் மீண்டும் சாதகர் முயலாமல் விட்டு விடுவதும் பகுதி எழுச்சியில் இயங்க நேரிடும் காரணம்.

குண்டலினி பற்றி எதுவுமறியாதவரில் ஒருமை மனத்தாலோ, ஆழ்ந்த உணர்வினாலோ சக்தியின் விழிப்பும் உண்டாகலாம். சுழுமுனையிலும் அதன் பகுதி நுழைதல் சம்பவிக்கலாம்.

குண்டலினி எழுந்தவர்

இப்படிப் பட்டவர் அதீத உணர்வு, அதீத ஊக்கத்துடன் பரவசமாக, எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவர். இவர்களிடம் திடீர் திடீரென புதுக்கருத்துகள் தோன்றும். வியக்கத்தக்க சாதனை படைப்பர். வயதானாலும் இளமையுடனும், ஆச்சரியமான கவர்ச்சியுடனும் செயல் புரிவர். அன்பும், கருணையுமுடையவராயிருப்பர். திடீரெனப் பிரபலமடைவர். புதுத் துறையில் மாபெரும் வெற்றி பெறுவர். யாவரும் போற்றும் தியாகம் செய்வர்.

கவிதை, கதை புனைவர், பிரமிக்கும்படிப் பேசுவர். மக்களை மாற்றி வழி நடத்துவர். எந்தத் துறையிலாவது எதாவது பெரிய சாதனை செய்வர். இவை எல்லாம்

ஒருவரிடமே அமைய வேண்டுமென்பதில்லை, சிலவாவது அமைந்திருக்கும். விஞ்ஞானி, கலைஞர்கள், வேதாந்தி, அரசியல் தலைவர், மதகுருக்கள் இப்படிப்பட்டவர் எழுச்சி பெற்றவரே.

பகுதி எழுச்சியைத் தவிர்க்க

பகுதி குண்டலினி மட்டும் விழித்தெழுந்து மேலே ஏறாமல் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்? என்றால் முழு குண்டலினியும் எழுந்து முனைக்குள் புகுந்து செல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். இதற்கு ஒழுக்கத்தில் முழுமை பெற்றிருக்க வேண்டும். மனத்தில் துளிக் கூட சுயநலமிருக்கலாகாது. உலக ஆசைகளில் எதுவும் இரகசியமாகக் கூட சாதகரிடம் தங்கக் கூடாது.

உண்மையில் மனம், மெய், மொழி எனும் முக்கரணத்திலும் உண்மையாக ஒழுக வேண்டும். இப்படியே, எண்ணம், செயல், பேச்சு மூன்றிலும் அஹிம்சையைக் கடைப்பிடித்தாக வேண்டும். திரிகரணத்திலும் இவ்வாறே களவாடாமை, பிரும்மச்சர்யம், சுவாத்யாயம் கடைப் பிடித்தல் வேண்டும். இது இயமத்தில் முழுமை பெறுவதாகும். இது நூறு விழுக்காடு வாய்த்து விட்டால் முழு குண்டலினி நிச்சயமாக விழிப்புற்று சுழுமுனை நாடிக்குள் செல்லும்.

யோகத்தின் தேவை

இப்படி முழு நல்லவரான பிறகு யோகத்தின் அவசியம் என்ன? என்ற ஒரு கேள்வி வருகிறது. மிஞ்சியுள்ள கர்மவினையைக் கழிக்க என்பதே பதில். அதில், 'இனி புரியும் வினைகளுக்கும் வாசனை உண்டாகிப் பிறவியைத் தராமல் பார்த்துக் கொள்ள' என்பதையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

'குண்டலினி மேல் சக்கரங்களில் இருந்து இயங்கினால் சாதகர் நல்ல குணங்களை அடைவார். சாதகர் முழு

நல்லவராகாமல் முழுகுண்டலினி சுழுமுனையில் நுழையாது என்பது, 'கலியாணமானால் பைத்தியம் தெளியும்; பைத்தியம் தெளிந்தால் கலியாணமாகும்' என்பது போல உள்ளதன்றோ.

நியமம்

இயமங்களுக்குத் துணையாக நியமங்கள் உள்ளன. அதாவது 'இயமம்' என்ற ஒழுக்கம் இப்படிக் கடைப்பிடிக்கப் படவேண்டும் என்ற விதியே–சட்டமே 'நியமம்.' ஏன் அப்படி? அப்போதுதான் இயமங்களை முழுமையாகக் கைவரப் பெற முடியும்.

ஒரு சுயநலமியாக, பொய்யனாக, கொலைகாரனாக, ஏமாற்றுக்காரனாக, குற்றவாளியாக இருந்து கொண்டு வாய்மையைக் கடைப்பிடிக்க முடியாதன்றோ? அதுவும் மனம், மெய், மொழி பூரணமாக வாய்மை பேசி நடக்க வேண்டுமென்றால் எப்படிப் பிற தவறுகளைச் செய்பவராக இருக்க முடியும்? ஆக, இயமங்கள் ஐந்தில் எதாவது ஒன்று முழுமையாக ஒருவரிடம் உண்டாக வேண்டுமானாலும் அவர் சிறந்த நல்லவராகவே இருந்தாக வேண்டும். நியமங்களோடுதான் இயமங்கள் செய்யப்பட முடியும்.

இப்போது நியமங்களைப் பார்ப்போம். இவையும் ஐந்து. 1) தவம் 2) சந்தோஷம் 3) தூய்மை 4) அபரிக்ரஹம் 5) இறைவனைப் பணிதல் எனப் படுகிறவையாகும்.

1. உடல், மன வருத்தம் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் வாய்மையில் நிலைக்க வழியில்லை. எவ்வுயிரையும் இம்சை செய்யாமலிருக்கவும் தனக்கு வரும் இம்சைகளைப் பொறுத்துக் கொண்டாக வேண்டும். இம்சைகளைப் பொறுத்துக் கொண்டாக வேண்டும். களவாடாமலிருக்கவும் துன்பத்தைத் தாங்கும் பக்குவம் வேண்டும். வறுமையில் வரும் துன்பம் களவாட

வைத்துவிடும். அப்படியே பிரும்மச்சரியம் காக்கவும் உட்பொதிந்துள்ள காமவேட்கையைக் கவனியாமல் அலட்சியம் செய்யும் அளவிற்கு சகிப்புத்தன்மை வேண்டும். சுவாத்யாயம் எனும் ஜெபமும், சாத்திரப் படனமும் தன்னை அறிய முயலும் ஆன்மிகப் படிப்பும் தவத்தினை அங்கமாக, தவத்தின் அங்கமாக உள்ளதுதான். இப்படி தவமெனும் உடல் மன வருத்தங்களைத் தாங்கிச் சகித்துக் கொள்ளும் பக்குவத்தைப் பழகினால் அது முக்கரணத்திலும் வாய்மையைக் கடைப் பிடிக்க வசதியாக, துணையாக இருக்கும்.

2. சந்தோஷம் என்பது 'போதும் என்ற மன நிலை'யே. இது இல்லாமல் வாய்மையில் வாழ முடியுமா? போதும் என்ற நிறைவு இன்றி இம்சை செய்யாமல் இருக்க முடியுமா? ஆசையாலும் அது தடுக்கப்பட்ட கோபத்தாலும் தானே இம்சை புரியப்படுகின்றது? போதும் என்ற மனமின்றித் திருடாமல் இருக்க இயலுமா? திருப்தியான சமாதான மனமின்றித் திருடாமல் இருக்க இயலுமா? திருப்தியான சமாதான மனமின்றி பிரும்மச்சரியந்தான் காக்கப்படுமா? எதையோ அடையும் ஏக்கம்தானே விந்திழப்பின் காரணமாகிறது? எதுவும் வேண்டும் என்ற எண்ணமில்லாத சந்தோஷ நிலை உள்ள போதுதானே சாத்திரப் படிப்பு நடக்க முடியும். திருப்தி நிலையில் மனம் தானே ஆன்மிகத்தில் ஈடுபடும். ஆகவே, சந்தோஷம் எனும் நியமத்தோடு இயமங்களான ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கும்போது வெற்றி கிட்டுகிறது.

3. தூய்மை உள்ளும், புறமும் இல்லாமல் வாய்மை மட்டும் எப்படி வரும்? அப்படியே, அஹிம்சை, அஸ்தேயம் பிரும்மச்சர்யம், சுவாத்யாயமெல்லாம் வாய்க்கவே வாய்க்காது. புறந்தூய்மை நீராலும், அகந்தூய்மை வாய்மையாலும் வரும் என்று வள்ளுவரும் குறளில் குறிப்பிட்டார். ஆகவே வாய்மை முதலிய ஐந்து

ஒழுக்கமுமே தூய்மை எனும் 'அலம்பிக் கொள்ளுதல்' உதவியால் உன்னதமாக அமைகிறது. ஆறு கிரியைகளால் சௌசம் யோகத்தில் உண்டாகிறது. இதனால் உடலும் மனமும் ஒழுக்கத்தில் நிலை பெற முடிகிறது.

4. வசதிக்காகப் பொருளை யாசித்துப் பெறுதல், அல்லது யாசிக்காமலேயே வரும் இரவல் பொருளை ஏற்பது. எவரிடமிருந்து பொருள் பெறப்படுகிறதோ அவரைச் சார்ந்து நடக்கச் செய்து விடும். ஆகவே அப்படிப்பட்ட பொருளை ஏற்காமலிருப்பது அபரிக்ரஹம் என்ற விதியாகும்.

மேலும் வசதிக்காக இப்படிப் பொருள் பெற்றால் அது யோக சாதனையில் பிறழச் செய்துவிடும். புலன்களை அடக்காததற்கு அடையாளமாகும்.

ஆகவே வாய்மை முதலில் ஒழுக்கங்களை மீற வைத்துவிடும். பொருளாசையே அபரிக்ரஹத்தால் விடப்படுகிறது. இல்லையேல் ஒழுக்கம் உண்டாகாது.

வசதிக்காகப் பிறரிடம் பொருள் பெறாமல் வாழ்ந்தாலேயே நடுநிலையில் வாய்மை முதலிய ஒழுக்கக் கட்டுப்பாட்டுடன் யோகம் புரிபவனாக முடியும். ஆக, இந்த நியமமும் இயமத்திற்கு உதவி புரிகின்றது.

கடைசி விதியான, இறைவனைப் பணிந்து ஐந்து ஒழுக்கத்தையும் கடைப்பிடித்தாலேயே அவை கைப் படும், சித்தியாகும். எந்தக் காரியமும் இறைவனை மதிக்காமல் நடப்பதில்லை. நாம் யோகம் அனுசரிப்பதும் அப்படியே. இந்த உலகத்தைப் படைக்கும் காக்கும் கலைக்கும் சக்தியை உடைய இறைவனை வணங்கி ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கும்போது மனமும், புலன்களும் எளிதில் அடங்கும். ஒழுக்கம் கைப்படும். ஆகவே இறைவனைப் பணிவதே எல்லா ஒழுக்கமும் நம்

கையில் வர எளிதான வழி. அப்போதுதான் காலமும் நம் காரியத்திற்கு ஒத்துழைக்கும்.

இப்படி ஐந்து நியமங்களும் ஐந்து இயமங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுக்கமாக வாழ உதவியாக உள்ளதே. ஐந்து ஒழுக்கங்களே தவமாகிறது. இவையே மனத்தில் நிறைவைத் தந்து சந்தோஷமாகிறது. அந்த ஒழுக்கங் களாலேயே உடல் மன அழுக்கு நீங்குவதால் அவையே சௌசம் ஆகிவிடுகின்றன. இப்படி ஒழுக்கமாக வாழுகிற வனுக்குப் பிறரிடம் பணமோ, பொருளோ ஏற்க வேண்டி வருவதில்லை. அது அவரிக் ரஹமாகி விடுகிறது. இப்படி ஒழுக்கமாக குற்றமிலாப் புலன்களுடன் வாழுகிறவனுக்கு உலகப்பற்றுப் பிடிக்காததால் இறைவனைப் பணிந்து வாழத் தொடங்குகிறான். ஈஸ்வரப்பிரணிதானம் என அதுவேயாகிறது. இப்படி நியமங்கள் இயமங்களுக்குத் துணையாக ஆகிவிடுகின்றன.

ஆகார நியமம்

யோகம் என்றாலேயே ஆகாரக் கட்டுப்பாடு உண்டு. குண்டலினீ யோகத்திற்கு கண்டிப்பாக உணவுக் கட்டுப்பாடு உள்ளது. பொதுவாக சூடும், வாய்வும் தராத உணவை மிதமாக உண்ண வேண்டும். துறவிகளைப் போல கிடைத்ததை கிடைக்கும்போது பிட்சையாக ஏற்று குண்டலினீ சாதகன் சாப்பிட முடியாது. சத்து உள்ள உணவாகக் குறிப்பிட்டதை உண்டாக வேண்டும். எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதாக, மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை மிதமாகச் சாப்பிட வேண்டும். உடலில் சூடு ஏறும் எண்ணெய் தேய்த்து முழுக வேண்டும். கழுத்திற்குக் கீழே இரண்டு வேளையாகிலும் குளித்தாக வேண்டும். இடுப்பிற்குக் கீழே பலமுறை நீரில் அமிழ்த்தி நீராட வேண்டும். வெண்ணெய், நெய் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் முக்கியம். அதிகம் கண் விழிப்ப தும், அதிகம் உடலுக்கு வேலை தருவதும் கூடாது.

கவனிக்க வேண்டியவை

குண்டலினியைக் குறிக்கும் ஆரஞ்சு வண்ண ஆடை கட்டிக் கொள்ளலாம். வெள்ளையிலும் இருக்கலாம். அதிகம் பேசக் கூடாது. குண்டலினியை எந்த ஆதாரச் சக்கரத்தில் ஏற்றித்தியானம் செய்து வருகிறாரோ அந்த சக்கரப் பண்பை, சக்திகளையே மனத்தில் நினைத்துவர வேண்டும். சாதனையில் உண்மையா பொய்யா, 'சரியா, தவறா?' போன்ற ஐயங்களை எழவிடக் கூடாது.

அதிகாலை எழுந்து விட வேண்டும். ரகசியமாக சாதனை புரியவேண்டும். காலத்தை வீணாக்கக்கூடாது இலக்குமி, சரசுவதி, துர்கை முதலிய தேவீகளின் வடிவில் குண்டலினீயைத் தரிசனம் செய்து இடைவிடாமல் நினைத்து வரவேண்டும். பெண்களை எல்லாம் தேவீயின் வடிவாம்சமாக பாவித்து வர வேண்டும்.

கனவு, விழிப்பு வாழ்வு, தூக்கம் எல்லாமே குண்டலினீ தேவியின் திருவிளையாட்டு என்றே எண்ணி வரவேண்டும். யோக சாதனைக் காலத்தில் மேனி அழகு மிகும். கவர்ச்சி குரலிலும் செயலிலும் கூடும். வலிய பெண்கள் வந்து பழகுவர். நம் சாமர்த்தியத்தால் இப்படி நடப்பதாகக் கருதிப் பெருமை கொள்ளக் கூடாது. விசுவாமித்திரர் தவம் கெட்டதையும், சுக்ரனின் சாதனை விட்டு விட்டுத் தொடர்ந்ததையும் எண்ணிப் பார்த்து, குண்டலினீ சிலவற்றில் வெற்றி தந்து சோதிப்பதாக நினைத்து அகங்காரமின்றி இருக்க வேண்டும். பிரும்மச்சியத்தையும் காத்திருக்க வேண்டும். எதெல்லாம் இல்லாத நிலையில் யோகம் புரிய வந்தோமோ அதெல்லாம் கிடைத்தாலும் யோக சாதனையை விடாமல் அதே குறியாகக் கட்டுப் பாட்டோடு இருக்க வேண்டும்.

சிறந்த குருவைத் தேட வேண்டும்

உலகில் ஏகப்பட்ட குருக்களிருக்கிறார்கள். ஆனால் நல்ல சீடர் கிடைப்பது தானில்லை. பிறருக்கு

வாத்தியாராகி விடுவது எளிது. நல்ல மாணவனாக அடங்கி நடப்பதுதான் சிரமம். ஏதோ தொல்லை, தோல்வி, இழப்பு என்றே யோகம்பயில அல்லது துறவியாக, ஞானத்தைத் தேட ஓடி வருகிறார்கள். அந்தத் தொல்லை மறந்துவிட்டால் அல்லது மறைந்துவிட்டால் ஒரு வெற்றி கிட்டிவிட்டால், இலாபம் உண்டாகி விட்டால் யோகத்தின் தேவை அவர்களிடம் இருக்காது.

ஆனால் உலக சுகபோகங்களும், நீட்டித்த ஆயுளும், அஷ்டமா சித்திகளுடன் கிடைத்த போதும் வேண்டாம் என்று தள்ளி ஆன்ம நலம் வேண்டி ஞானம்வேண்டும் என்று அடம்பிடித்த நசிகேதனை எமதருமராஜனுக்கு மிகவும் பிடித்துப் போனது. ஏனெனில் அவன் நல்ல சீடனாக இருந்தான். அதே போல அப்படி பிறர் அடைய எண்ணி எதை வேண்டுமானாலும் செய்யத்தயாராக இருந்த சீடனை எல்லாமளித்து எமன் சோதித்தான். நம்மை அப்படிச் சோதித்திருந்தால் எமன் ஏமாந்திருப் பான். ஏகப்பட்ட இழப்பை அடைந்திருப்பான்.

இப்படி நல்ல சீடன் ஒரு குருவையும் உண்மையில் நல்லவரா, வித்தையில் வல்லவரா? என்று சோதிக்க வேண்டும். அப்புறம் சேர்ந்த பிறகு அவர் மேல் ஐயம் கொள்ளலாகாது.

குருவையே நன்கு கவனித்துத் தியானம் செய்ய வேண்டும்.`அவர் தோற்றம், முகபாவம், மொழிகள், பேசும் விதம், நடைமுறை, பழக்க வழக்கம் எல்லாம் உன்னித்துப் பார்க்கப்பட வேண்டும். இம்முறை குருவிடமுள்ள சக்தியை வித்தையை இழுத்துக் கொள்ளுவதாகும்.

இதனால் குருவிடம் பிரியம் உண்டாவதோடு குருவிற்கும் சீடர் மேல் பிரியம் ஏற்படும். அவரே அழைத்து வித்தையைப் போதிப்பார். அதுவரை பொறுமையோடு சேவையில் பிறழாமல் இருந்துவர வேண்டும். அப்புறமும் அது தானே தொடரும்.

விரோசனனும், இந்திரனும்

இல்லையேல் தேவரும், அசுரரும் ஆன்ம வித்தை அறியச் சென்றது போலவாகிவிடும்.

"ஒருவன் ஆன்மாவை அறிந்தால் எட்டு குறைகளான பசி, தாகம், நரை, மூப்பு, சோர்வு, அறியாமை, பிறப்பு, இறப்பு, சோகம் இல்லாதொழியும்" என்ற செய்தியை கச்யப முனிவர் பரப்பி விட்டார். எவருக்கு அந்த எட்டு குறைகளும் இல்லாதிருக்கப் பிடிக்காமல் போகும்? அசுரர் அப்படி வாழத் துடித்தனர். அவருடைய தலைவன் விரோசனன் அவ்வித்தையை அறிய வந்து சேர்ந்தான். அசுரர் தலைவனே வந்துவிட்ட போது இந்திரன் சும்மா இருப்பானா? அவனும் வந்தான்.

இருவரும் முப்பத்துமூன்று ஆண்டுகள் பிரும்மச் சர்யம் காத்தனர். பிறகு குரு அழைத்து, வந்த காரணமறிந்து உபதேசித்தார்.

"அது ஒன்றுமில்லை. கண்ணில் தெரிகிறவனே, அவனை அறிய வேண்டும்" என்றார். கொஞ்ச காலம் சென்று குருவிடம் எதிரில் வந்தனர்.

"என்ன, கண்ணில் தெரிகிறவனைப் பார்த்தீர்களா?"

"பார்த்தோம்."

"என்ன, எப்படித் தெரிகிறது?"

"எங்களைப் போலவே எங்கள் கண்களில் தெரிகிறவனும் இருக்கிறான். நாங்கள் ஆடை புனைந்து ஆபரணங்களால் அலங்கரித்துக் கொண்டும் பார்த்தும், எங்கள் கண்களில் தெரிகிறவனும் அப்படியே இருக்கிறான். "

"ஆமாம்; அவன்தான்!" என்ற குரு சென்றுவிட்டார். "விழிப்பு உணர்வில் கண்களுக்குத் தெரிவது இந்த

உடலைத் திருப்தி செய்தபடி வாழ்க்கையை சுகமாகக் கழியுங்கள்", என்று 'உடலே ஆத்மன்' என்ற கொள்கையை ஏற்று அசுர அரசன் தன்னுலகம் சென்றான். பிறகு திரும்பி வரவே இல்லை.

போகும்போதே இந்திரன் சிந்தித்தான். உடல் அலங்கரிக்கப்பட்டால் நன்றாக உள்ளது. இல்லையெனில் நாறுகிறது. மேலும் இது பிணி, மூப்பால் பாதிக்கப்படுவதாகவே இருக்கிறது. அந்த எட்டு குறைகளும் இந்த உடலுக்கு உண்டே. இது எப்படி குறையற்ற ஆன்மாவாக முடியும்? என்று கேட்டுக் கொண்டு திரும்பி வந்து விட்டான். மீண்டும் பிரும்மச்சர்ய சேவை செய்தபடி முனிவர் உபதேசத்திற்காகக் காத்திருந்து அப்புறம் ஆன்மிகக் கல்வியை அடைந்தான்.

நல்ல குரு கிடைத்தாலும், அசுரத்தலைவனைப் போல வந்த சுவடு தெரியாமல் சென்று வித்தையை ஒழுங்காய் கைவசப் படுத்திக் கொள்ளாமல் விடக் கூடாதன்றோ!

தீட்சை வகை

ஐந்து வகையில் எதாவதொரு விதத் தீட்சையை குரு அளிப்பார்.

1) நயன தீட்சை: ஒரு மீன் தன் பார்வையால் பெண்மீனைக் கருவடையச் செய்வது போலப் பார்வையினால் சக்தியைத் தந்து விடுபவர் குரு. அவர் பிரியமுள்ள சீடனை அனுக்ரஹப் பார்வை பார்த்து தம்முள் இருப்பதை சீடனுள் பாய்ச்சுகிறார். ஆங்ஞையில் குண்டலினீயை ஏற்றி இப்படிச் செய்வார். சாம்பவீ முத்திரை எனப்படும்.

2) ஸ்பரிச தீட்சை : தம் குண்டலினீயை குரு தேவர் அநாஹத சக்கரத்திற்குக் கொண்டு வந்து வைத்து தம் பிராணனை விரல் நுனிகளில் இழுத்து

அன்புடன் சீடனைத் தலை உச்சியில் தொட்டு தீட்சை தருவார். இதனால் அவனுள் சக்தி செலுத்தப்படும். புது விழிப்பு உண்டாகும். அதாவது சீடனின் பிரக்ஞை மேல் நிலை காணும். தாம் வணங்கும் தேவதையை எண்ணித் தொடுவார்.

ஸ்ரீஇராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் ஸ்வாமி விவேகாநந்தரை 'நரேன்'னாக இருந்த போது இப்படிச் செய்துள்ளார்.

கைகளாலோ, திருவடிகளாலோ தொட்டு இப்படித் ஸ்பரிச தீட்சை தருவர்.

3) மானசிக தீட்சை : இது ஆமைபோல நினைத்தே குரு 'இந்த சீடன் மேல் நிலைக்கு வரட்டும்' என்று வாழ்த்துவதன் மூலம் அருளி தீட்சையளிப்பதாகும்.

இந்த மூன்றும் ஷாக்தேயி தீட்சை எனப்படும்.

4) வாக்கு தீட்சை : இது ஆனவி எனப்படும். ஓமம் வளர்த்துப் பல பொருள்களால் சடங்கு செய்து மந்திரம் அளித்து தீட்சை தருவார். கர்மம், ஞானம், தர்மம் பற்றி உபதேசமும் செய்வார். அனுட்டிக்க வேண்டிய விரதங்களைச் சொல்லுவார்.

5) தீர்த்த தீட்சை: 'தண்ணீரைத் தெளித்துவிடு' என்பார்களே அப்படிப் புனித நீரைத் தெளித்து ஆசியளிப்பார் குரு. சீடன் தன் புதுத் திசையில் தன் வாழ்க்கை திரும்பக் காண்பான். இதுவும் கண், கையால் போலச் சக்தியை அளிப்பதேயாகும்.

மேலும் கலாதீட்சை, வர்ணமயி தீட்சை என உண்டு. குண்டலினீ யோகத்தில் சக்கரங்களில் உள்ள ஒலிகளை ஐம்பது எழுத்துக்களாக்கி சீடனின் உடலில் பல இடங்களில் ஏறிட்டு பிறகு கலைத்து அதாவது மீட்டு

காரண நிலையைக் கருதி குண்டலினியுடன் சீடனை (பரமாத்மாவுடனும்) ஒன்றச் செய்து தீட்சை தருவர். இதனால் சீடனின் சகல பந்தங்களும் நீங்கி விடும். குரு தாம் எந்த முறையில் தீட்சை பெற்றாரோ அந்த முறையில் தீட்சையளிப்பார்.

குரு மூலமே அடையலாம்

குரு மூலம் அடைய வேண்டியதே யோகம். யோக வழிக்கு முதல் குரு பிரும்மா, ஹிரண்யகர்ப்பனே யோக சாத்திரத்தை இயற்றி வைத்தார்.

குரு என்பவர் நாம் போக வேண்டிய பாதையில் முன்னால் போனவர். எல்லையை அடைந்தவர். ஒழுக்கம் நிலை பெற்ற நடத்தை உள்ளவர். இறைவனை உணர்ந்த ஞானி. யோகப் பாதையில் என்னென்ன இடையூறுகள் வரும்? எப்படி அவற்றைச் சமாளிக்கலாம்? என நன்கு அறிந்தவர்.

அப்படிப்பட்ட குரு அதீதச் சக்தியால் சீடனை யோகத்தில் தடங்கல்களைத் தாண்டி வரச் செய்வார். தம் வாழ்த்தாலும் அருளாலும் சீடனுள் சக்தியைத் தூண்டி விட முடிந்தவர். முழு அளவில் குண்டலினீயை சீடனுள் மேலேறச் செய்யக் கூடியவர். கடவுளைக் காண முடியாத நிலையில் நடமாடும் கடவுளாக குரு இருந்து உதவுவார்.

ஆபத்து உண்டாகும்

குரு இல்லாமலும், தீட்சை பெறாமலும் குண்டலினீ யோகம் செய்ய முடியாது. மேலும் இந்த யோக நுணுக்கங்களில் ஏதாவதொன்றைக் கையாளுவதும் ஆபத்தானது. பிராணாயாமம், சில கிரியை, பந்தம் முத்திரைகளைக் கையாண்டு பார்ப்பது ஆபத்தாகி விடும்.

பிள்ளையார் பிடிக்கப் போய்க் குரங்காகி விடும். சரியாக கவனமுடன் யோக நுணுக்கங்களைக் கையாண்டு

பார்த்தாலும் கூடப் பக்குவமில்லாமல் திடீரென்று குண்டலினி பகுதியாக அல்லது முழுமையாகக் கிளம்பி விட்டால் அந்த உக்கிரத்தை சாதகரால் தாங்க முடியாது. சமாளிக்க முடியாது. அதிவேகமாக இயங்கும் காரை திறமையான காரோட்டியே சமாளிப்பார்.

அதுபோல இயம, நியம ஒழுக்க விதிகளைப் பயின்று பக்குவம் பெறாமல் குண்டலினியை விழித்துக் கொள்ளச் செய்து கிளம்பச் செய்வதும் ஆபத்து.

குறிப்பிட்ட திசையில் (மேலே) குறிப்பிட்ட நாடி வழியில் (சுழுமுனை) அந்த மகாசக்தியைச் செலுத்த முடியாது. அப்போது பலதிசைகளில் சக்தி வீணாவதோடு வம்பு வழக்கிலும், நோயிலும் சாதகரை இழுத்து விட்டு விடும்.

இதனால் உடல் பாதிப்புறும், மூளைக் கோளாறும் மனச்சிதைவும் உண்டாகலாம்.

இதனால் குரு, தீட்சை, ஒழுக்கம் மிக அவசியமாகும்.

4. ஆசன, பிராணாயாமங்கள்

ஆசனம் தேவை

ஆசனம் போட்டுப் பழக வேண்டியது அவசியமா? பலர் தேவையில்லை என்றே நினைக்கின்றனர். சாதாரணமாக தியானம் மட்டும் செய்கிறவருக்கு 'ஆசனம் வேண்டாமே' என்ற கருத்துள்ளது. ஜீஸஸ் கிறைஸ்ட், கௌதம புத்தர், ஸ்ரீ மத் இராமாநுஜர், ஸ்ரீ சங்கரர் என்று இப்படிப்பட்ட மிக உயர்ந்த குருமார்கள் எவரும் ''ஆசனம் போட வேண்டும்'' என்று கூறியதாகத் தெரியவில்லையே? என்றும் கேட்கலாம்.

ஆசனம் என்பது உடற்பயிற்சி. உள்ளத்தைப் பயிற்சி செய்து கொண்டால் போதாதா? என்ற வாதம் எழலாம்.

ஆசனம் என்பது அடிப்படை யோகமாகும், அல்லது யோக அடிப்படை என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.

''ஆங்கிலம் படி'' என்கிறார்கள். ''ஏ. பி. சி. டி படிக்க வேண்டுமா?'' என்றா கேட்றோம்? ''கணக்குப் படி'' என்றால், ''வாய்ப்பாடு படிக்க வேண்டுமா?''என்றா கேட்பது.

மிகவும் ஆரம்பப் பாடங்கள் பற்றி அவதாரங்கள் பேச மாட்டார்கள். ஒன்றில் நிபுணரான பிறகு அதன் அடிப்படையை போதனையாக்க மாட்டார்கள். ஆனால் பயிற்சிக்கு அவரை அண்டினால் கற்றுத்தரும் முதல் பாடம் அடிப்படை சங்கதியாகத் தானிருக்கும்.

இந்த முறையில் வேதாந்திகள் கூட ஆசனங்களை வேதமோதும் பாடசாலையில் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுத் தருகிறார்கள். யோகியரும் கண்டிப்பாகச் சொல்லித்தருவர்.

கிறைஸ்ட், புத்தர் எல்லாரும் ஆசனம் பழகவில்லை என்று கூற முடியாது. அவர்கள் உடல் மிகவும் உறுதியாக இருந்திருக்கிறது. கிறைஸ்ட் தச்சர் குடும்பத்தில் வளர்ந்தவர். புத்தர் அரசகுமாரர். போர்ப் பயிற்சியில் மிக நிபுணர். உடம்பை வஜ்ரம் போல வைத்திருக்கக் கற்பித்தவர். நமது ஸ்ரீ கிருஷ்ணர், இராமர் போன்றாரும் இப்படியே உடற்பயிற்சியில் சிறந்தவரே.

உடல் என்பது பயிற்சியால் உறுதியாக வைத்துக் கொள்ளப் பட வேண்டியதே. இதற்கு யோகத்தில் ஆசனங்களைப் பகுத்து, தொகுத்து வைத்துள்ளனர்.

சண்டைப் பயிற்சியில் எப்படிப் பலவகை உடற்பயிற்சி முக்கியமாக இருக்கிறதோ அப்படி யோகப் பயிற்சியிலும் ஆசனம் போட்டுப் பழக வேண்டியது மிகவும் தேவை.

உடல் சிரமங்களைத் தாங்கிப் பழகும் தவத்திற்கு அது தயாராக இருக்க ஆசனப் பயிற்சி முக்கியம். உடல் என்பது ஸ்தூலமான மனம் என்பதால் மனத்தை அடக்கும் யோகத்தில் உடலை வளைத்து ஆசனம் போடுவதும் அவசியமே.

ஆசனப் பயன்

யோகாசனங்களால் ஏகப்பட்ட பயன்களுண்டு. குண்டலினீ யோகத்தைப் பொருத்தவரை, நற்பயனாக ஆசனங்கள், உடலைப் போல உள்ளத்திலும் நல்ல மாறுதல்களை உண்டாக்குகின்றன.

உடலை வளையுந்தன்மையுடன் வைக்கின்றன. உள்ளத்தையும் சூழ்நிலைக் கேற்ப அமைத்துக் கொள்ளச்

செய்கின்றன. உடலுக்கு உண்டாகும் சூடும், குளிரும், பிற சிரமங்களும் உள்ளத்தைப் பாதிக்காமல் பொறுத்துக் கொள்ள சக்தி தருகின்றன.

வெளி உறுப்புகளை உறுதி செய்வது போல உள் அங்கங்களையும் உறுதி செய்கின்றன. நாளமில்லாச் சுரபிகளைத் தூண்டி ஹார்மோன்களைச் சரியான அளவில் சுரக்கச் செய்கின்றன. இதனால் யோகத்திற்கேற்ற மனநிலை, குணம் அமைகின்றன. மனமும் உடலும் ஒத்து இயங்கும்படி ஆசனங்கள் செய்கின்றன.

உடலில் நாடிகளில் நன்கு பிராணன் இயங்க ஆசனங்கள் உதவுகின்றன. இது பிராணாயாமப் பயிற்சிக்கு உதவியாகும். ஆகவே குண்டலினீ விழித்துக் கொள்ளவும் சுழுமுனை நாடிக்குள் நுழையவும், பிறகு மேலே ஏறவும் ஆசனப்பயிற்சியால் உடல், ஏற்ற நிலைக்குத் தயாராகிறது.

உயர் நுணுக்கங்களான 'ஷட் – கிரியை' களுக்கும், பிராணாயாமத்துடன் கையாளும் முத்திரை பந்தங்களுக்கும் ஆசனப் பயிற்சி செய்யாமல் போக முடியாது.

ஆசனம் யோகப்பயிற்சி செய்யும்போது உறுதியாகவும், உறுத்தாமலும் இருப்பதற்கும், எளிதாக அதிக நேரம் அதில் சாதகர் இருக்கவும், உட்காரும் நிலையான ஆசனம் மிகவும் பழகப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

காற்று, மழை, இடிகளில் கூட அசையாததாகவும் கும்பகம் உண்டாகும்போது விழாததாகவும் உட்காரும் நிலையை உடல் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். குண்டலினீ விழித்து எழும்போதும் சுழுமுனையில் புகும்போதும் உடல் பரவசத்தைத் தாங்கவேண்டும். துள்ளி விழுந்துவிடக் கூடாது.

தியானம், தாரணை தொடங்கிய பிறகு உடல் கவனம் இல்லாமல் போகுமாதலால் உடல் சரியான பராமரிப்பு

இன்றிப் பாதிக்கப்படலாம். அப்படிப் பாதிக்காமலிருக்க, நோய் நொடீயில் விழாதிருக்க முதலிலேயே யோகாசனப் பயிற்சியால் உடலைப் பழக்கி திடமானதாக வைத்திருக்க வேண்டும். இதே போல யோகப்போதில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளால் உள்ளம் அச்சப் படாதிருக்கவும் யோகாசனம் உதவும். நாடீகள் தூய்மையாகி, நன்கு வளைந்து நிமிரக்கூடிய, ஊட்டமில்லாத நேரங்களிலும் உறுதியாக இருக்க யோகாசனம் ஒரு சாதகரால் பழகப்பட்டே ஆகவேண்டும்.

பதினெட்டாசனங்கள்

முக்கியமான எல்லா உடலுறுப்புகளையும் மடித்து, நீட்டி அமுக்கிப் பிடித்துவிடுவதாக ஒரு பதினெட்டாசனங் களுள்ளன. இவை ஒரு யோகம் பழகும் சாதகனுக்குப் போதும்.

அவை :

1 பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம். பெண்களுக்கு சித்தாசனம் வேண்டாம்.

2 விபரீத கரணி – இது முத்திரையாகவும் கூறப்படும்.

3 சர்வாங்காசனம்.

4 ஹலாசனம் (1, 2, 3 நிலைகளும்)

5 மத்ஸ்யாசனம் – முந்தைய இரு ஆசனங்களுக்கும் பிறகு செய்ய வேண்டியது.

6 பஸ்சி மோத்தானாசனம் – பிரும்மச்சரியத்திற்கு நல்லது.

7 திரிகோணாசனம் -- இதில் பல நிலைகள் வகைகள் இருக்கின்றன.

8 அர்த சக்கராசனம்

9 ஹஸ்த பாதாசனம் – பஸ்சி மோத்தானாசனம் போல நின்று கொண்டே,

10 மகராசனம் – ஒய்வெடுக்கும்குப்புறப் படுத்த நிலை.

11 புஜங்காசனம் – மூச்சை உள்ளிழுத்த படி உயர்ந்து வெளி விட்டவாறு தாழ்வது.

12 சலபாசனம் – குண்டலினியை எழுப்பவல்லது.

13 தனுராசனம் – முதுகை வளைத்து நலம் புரிவது.

14 சக்கராசனம் – வயிறை இழுத்து நற்பயனளிப்பது.

15 அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் – இடுப்பிற்கு நல்லது. (வல, இட பக்கங்களில் குண்டலினி ஏற உதவும்)

16 மயிலாசனம் (மயூராசனம்)

17 பவன முத்தாசனம்

18 நாவாசனம் – குண்டலினி எழ உதவும்.

19 சவாசனம் – ஆசனப் பயிற்சி முடிந்து ஒய்வு எடுக்க பத்து நிமிடம் போடலாம்.

இந்த ஆசனங்களை ஒரு நிபுணரிடம் அறிந்து கொண்டு பிறகு /வீட்டில் போடலாம். பல தடவை கொஞ்ச நேரம் போடுவதுண்டு, ஒரே தடவையில் அதிக நேரம் போடுவதுண்டு.

இந்த ஆசனங்களுடன் சூரிய நமஸ்காரத்தையும் போடுபவர் போடலாம். வெறும் சூரிய நமஸ்கார பன்னிரண்டு நிலைகளைப் பழகுபவரும் பழகலாம். ஆசனங்களுடன் பழகுபவர் வலக்காலில் தொடங்கி இருதடவையும், இடக்காலில் இருதடவைகளும் ஆக நான்கு தடவைகள் பழகினால் போதும். தனிப் பயிற்சியாகச் செய்ய விரும்புபவர் நூற்றியிருபத்தெட்டு தடவை செய்ய வேண்டும். உடலும், உள்ளமும் உறுதியான நிலை அடைவது நிச்சயம்.

ஆசனங்களைப் பழகும் வகை

இனி, எப்படி ஆசனம் போடுவது என்பதைக் காண் போம். ஆசனம் போட உடலை முதலில் நெகிழ்த்திக்

சொல்ல வேண்டும். காலையில் பழக வேண்டும் என்று சொல்லப்படுவதால், படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததுமே முயன்றால் சிலருக்கு உடல் வளைந்து தராது. ஆகவே குளித்து விட்டுப் போடலாம். வந்தால் காலையில் பழகலாம். வசதியில்லை எனில் மாலையில் முயலலாம். ஏனெனில் காலை முதல் பலவகை இயக்கங்களில் பழகிய உடல் தளர்ந்திருக்குமாதலால் சிலருக்கு மாலையில் ஆசனம் நன்கு போடவரும். அனுபவத்தில் யார் யாருக்கு எப்போது வரும் என்று பார்த்து அதே வகையில் செய்யலாம்.

வெறும் வயிற்றில் ஆசனம் செய்யவேண்டும். மிகக் குறைந்த ஆடையில் பழகவேண்டும். பூமியில் விரிப்பு ஒன்றின்மேலே பழகவேண்டும். சமதளமாக பூமியிருக்க வேண்டும். காற்றோட்டமான வெளிச்சமுள்ள இடமே சிறப்பு. இடையிடையே மகராசனத்திலும், சவாசனத்திலும் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டே ஆசனங்களைப் போடவேண்டும்.

வேகவேகமாக மளமளவென ஆசனங்களை எந்திர கதியில் செய்வதும், வரிசையாக ஆசனங்களை வற்புறுத்தாமல் போடுவதும் தவறு. மெல்ல உடலை வற்புறுத்தாமல் இயற்கையாக இதமாக சுவாசித்தபடிச் செய்யவேண்டும். ஓர் ஆசனம் போட்ட பிறகு இடைவெளிவிட்டு அடுத்ததைச் செய்ய வேண்டும். கௌபீனம் (கோவணம்) கட்டாமல் ஆசனம் பழகக் கூடாது.

நிமிரும்போதும் நெஞ்சு விரியும் நிலைகளிலும் மூச்சை ஒரே சீராக உள்ளிழுத்துக் கொண்டும், குனியும் போது நெஞ்சு குறுகும் நிலைகளில் மூச்சை வெளியே விட்டும் சுவாசித்தபடிச் செய்யவேண்டும்.

பல முறை செய்ய வேண்டியவற்றை, ஒரே நடையில் போட்ட ஆசனத்தில் நிற்கும் நேரத்தையும் அறிந்து ஆசனம் முறைப்படி பழகவேண்டும். நமது

தேக்கம் குண்டலினி விழிப்பதும் சரியான சுழுமுனை நாசிக்குள் நுழைவதும் என்று [illegible] அளவில்லை தானே ஆசனம் போடும் பழக வேண்டும். விரிப்பை வந்தால் கையாலேயே உடலில் பரிபூரணத் சொல்ல வேண்டும். பயிற்சி முடிந்ததும் ஒரு டம்ளர் பால் அருந்தலாம்.

நாடிசுத்தி

இனி ஆசனத்திற்கு அடுத்து வருவது பிராணாயாமம். பிராணனைக் கட்டுப் படுத்துவது. யோகம் என்ற சொல்லே கட்டுப்படுத்துவது என்ற பொருளைக் கற்று முறையில் தரும். யோகம் எனில் தேடிப் பொருள் இணைத்தல். இதற்கு விளக்கம் என்ன? சிதறவிடாது சேர்த்தல் தானே. சிதறவிடாமல் கட்டுப்படுத்தித் தானே சேர்க்க முடியும்? ஆகவே யோகம் என்ற சக்தி கட்டுப்படுத்துதலை முக்கியமாக உடையதே எனலாம். வைராக்கியம் என்றால் கட்டுப்பாடுதான். இது இல்லாமல் எந்த யோகமும் இல்லை.

உடலில் இயக்கமெல்லாம் பிராணனால் தான் நடக்கிறது. உடலிலும் அத்தனை இயக்கமும் பிராணனால் தான் நடத்தப்படுகிறது. இதை அடக்கினால்தான் உள்ளும் புற உடல் இயக்கம் மனித நடவடிக்கை கட்டுப்படுத்தப் படும். சுருக்கமாக (மனக் கட்டுப்பாட்டிற்கு) பிராணாயாமம் தேவை. அப்போது தான் கண்டபடி மனத்தில் எண்ணங்கள் எழா. விருப்பங்கள் அலைவின்றியும் அனாவசியமாகவும் உண்டாகா. ஆசையை அடக்கும் யோகத்திற்கு மனத்தையடக்குதல் தேவை.

சரி, பிராணாயாமத்தின் தேவை புரிந்துவிட்டது. அதை எப்படிச் செய்வது? என்ற பிரச்சினை எழும்போது, எடுத்தவுடன் அதில் நுழையக் கூடாது என்பது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியதாகிறது. அப்போது முதலில் செய்ய வேண்டியது நாடிசுத்தி.

கொள்ள வேண்டும். காலையில் பழக வேண்டும் என்று சொல்லப்படுவதால், படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததுமே முயன்றால் சிலருக்கு உடல் வளைந்து தராது. ஆகவே குளித்து விட்டுப் போடலாம். வந்தால் காலையில் பழகலாம் வரவில்லை எனில் மாலையில் முயலலாம். ஏனெனில் காலை முதல் பலவகை இயக்கங்களில் பழகிய உடல் தளர்ந்திருக்குமாதலால் சிலருக்கு மாலையில் ஆசனம் நன்கு போடவரும். அனுபவத்தில் யார் யாருக்கு எப்போது வரும் என்று பார்த்து அதே வகையில் செய்யலாம்.

வெறும் வயிற்றில் ஆசனம் செய்யவேண்டும். மிகக் குறைந்த ஆடையில் பழகவேண்டும். பூமியில் விரிப்பு ஒன்றிலேயே பழகவேண்டும். சமதளமாக பூமியிருக்க வேண்டும். காற்றோட்டமான வெளிச்சமுள்ள இடமே சிறப்பு. இடையிடையே மகராசனத்திலும், சவாசனத்தி லும் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டே ஆசனங்களைப் போடவேண்டும்.

வேகவேகமாக மளமளவென அசைவுகளைச் செய்வதும், வரிசையாக ஆசனங்களை எந்திர கதியில் போடுவதும் தவறு. மெல்ல உடலை வற்புறுத்தாமல் இயற்கையாக இதமாக சுவாசித்தபடிச் செய்யவேண்டும். ஓர் ஆசனம் போட்ட பிறகு இடைவெளிவிட்டு அடுத்ததைச் செய்ய வேண்டும். கௌபீனம் (கோமணம்) கட்டாமல் ஆசனம் பழகக் கூடாது.

நிமிரும்போதும் நெஞ்சு விரியும் நிலைகளிலும் மூச்சை ஒரே சீராக உள்ளிழுத்துக் கொண்டும், குனியும் போது நெஞ்சு குறுகும் நிலைகளில் மூச்சை வெளியே விட்டும் சுவாசித்தபடிச் செய்யவேண்டும்.

பல முறை செய்ய வேண்டியவற்றை, ஒரே தடவையில் போட்ட ஆசனத்தில் நிற்கும் நேரத்தையும் அறிந்து ஆசனம் முறைப்படி பழகவேண்டும். நமது

நோக்கம் குண்டலினீ விழிப்பதும் சரியான சுழுமுனை நாடிக்குள் நுழைவதும் என்று மறவாமல் மன அமைதியை நாடியே ஆசனம் போட்டுப் பழக வேண்டும். வியர்வை வந்தால் கையாலேயே உடலில் பூசிவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பயிற்சி முடிந்ததும் ஒரு கிண்ணம் பால் அருந்தலாம்.

நாடிசுத்தி

இனி ஆசனத்திற்கு அடுத்த வருவது பிராணாயாமம். பிராணனைக் கட்டுப் படுத்துவது. யோகம் என்ற சொல்லே கட்டுப்படுத்துவது என்ற பொருளைச் சுற்று முறையில் தரும். யோகம் எனில் நேரடிப் பொருள் இணைத்தல். இதற்கு விளக்கம் என்ன? சிதறவிடாது சேர்த்தல் தானே. சிதறவிடாமல் கட்டுப்படுத்தித் தானே சேர்க்க முடியும்? ஆகவே யோகம் என்ற சங்கதி கட்டுப்படுத்துதலை முக்கியமாக உடையதே எனலாம். வைராக்கியம் என்றால் கட்டுப்பாடுதான். இது இல்லாமல் எந்த யோகமும் இல்லை.

உலகில் இயக்கமெலாம் பிராணனால் தான் நடக்கிறது. உடலிலும் அத்தனை இயக்கமும் பிராணனால் தான் நடத்தப்படுகிறது. இதை அடக்கினால்தான் உள்ளுடல், புற உடல் இயக்கம் மனித நடவடிக்கை கட்டுப்படுத்தப் படும். சுருக்கமாக மனக் கட்டுப்பாட்டிற்குப் பிராணாயாமம் தேவை. அப்போது தான் கண்டபடி மனத்தில் எண்ணங்கள் எழா. விருப்பங்கள் அளவின்றி யும் அனாவசியமாகவும் உண்டாகா. ஆசையை அடக்கும் யோகத்திற்கு மனத்தையடக்குதல் தேவை.

சரி; பிராணாயாமத்தின் தேவை புரிந்துவிட்டது. அதை எப்படிச் செய்வது? என்ற பிரச்சினை எழும்போது, எடுத்தவுடன் அதில் நுழையக் கூடாது என்பது கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியதாகிறது. அப்போது முதலில் செய்ய வேண்டியது நாடிசுத்தி.

மூச்சு மாற்றம்

அதாவது உடலில் பிராணன் ஓடும் நாடிகளை முதலில் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். காலங் காலமாக கண்டபடி ஆசையெண்ணங்களை இச்சைப்படி எழுப்பும் மனமோடிருந்திருக்கிறோம். அதேபோல கண்ட கண்ட பதார்த்தங்களை சுவை விரும்பி கடிக்க மெல்ல ஏற்ற சுகந்தருவன என்று தின்று வந்திருக்கிறோம். இதனால் மனச்சிக்கல் போல மலச்சிக்கலும் உண்டாக வாயுக்களோடும் நாடிகளில் அசுத்தம் அடைந்துள்ளது. மூச்சில் சுவாச ஒழுங்கு இல்லாது போய் விட்டது. இதையெல்லாம் சரி செய்ய வேண்டும்.

1) இட-வல மூக்குத் துளை மூலம் உள்ளே போகும், வெளியே வரும் மூச்சு அளவை ஒழுங்கு படுத்த வேண்டும்.

2) இரு மூக்கிலும் மூச்சை மாறி மாறி இழுத்து விடுவதன் மூலம் நல்ல காற்றை இழுத்து பிராண சக்தியை கிரகித்துக் கொண்டு ரத்தம், நாடிகளில் படிந்த உடல் அழுக்கை வெளிச் சுவாசத்தோடு விட வேண்டும். இதை நாடி சுத்தியால் சாதிக்க வேண்டும்.

(நாடி சுத்தி என்றால் என்ன என்று தெரிந்து கொண்டு விட்டோம். மூச்சை இரு மூக்குகளிலும் மாறி மாறி விடுவதும் இழுப்பதுமாகும். உள்ளே நிறுத்துவதில்லை. குறிப்பிட்ட கால ஒழுங்கில் இப்படி இழுத்து விட வேண்டும்.)

வலது மூக்கில் மூச்சை பதினாறு மாத்திரை இழுத்து உடனே இடது மூக்கில் பதினாறு மாத்திரை விட வேண்டும். வெளியே போகும் மூச்சு பதினாறு ஆகவும், உள்ளே இழுப்பது பன்னிரெண்டு ஆகவும் இருப்பதால் வீணாகும் நான்கு மாத்திரை மூச்சை இலாபப் படுத்துவதாகும் இது. இதனால் சக்தி கூடும். ஏனெனில்,

உள்ளே இழுக்கும் மூச்சை விட வெளியே விடுவது சாதாரணமாக அதிக நீளமாக இருக்கிறது.

இந்த நாடி சுத்தியை காலையிலும் மாலையிலும் பத்து விதம் பழக வேண்டும். மிகவும் தீவிர யோகம் பழகுபவர் நண்பகலிலும், நடு இரவிலும் பத்து விதம் பயிற்சிக்கலாம்.

(இடது மூக்கில் பதினாறு மாத்திரை அளவு மூச்சை இழுத்து, வலது மூக்கில் பதினாறு மாத்திரை அளவு வெளியிட வேண்டும். உடனே அதே மூக்கில் பதினாறு மாத்திரை மூச்சை இழுத்து இடமூக்கில் பதினாறு மாத்திரை அளவு மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். இப்படி இடமூக்கில் தொடங்கி அதே மூக்கில் மூச்சை விடும் வரை ஒரு சுற்று நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம் ஆகும்.) இப்படித் தொடர்ந்து பத்துத் தடவை செய்ய வேண்டும். இதுபோல ஒருமாதமாவது செய்ய வேண்டும். ஆறு மாதம் பழகினால் மிகவும் நல்லது.

ரத்தம் தூய்மை பெறும். நாடிகள் தூய்மை அடையும். அடைப்பு நீங்கும். உபயோகிக்கப்படாத நாடிகள் பலவும் பிராண ஓட்டம் உள்ளதாக இயங்கும். இப்படி உடலை மாற்றும்போது சில பாதிப்பை அடையலாம். அது உடலமைப்பில் கைவைத்து புதிய மாற்றத்தைச் செய்வதாலாகும். அஞ்ச வேண்டாம்.

சாப்பாடு சத்துள்ளதாக மூன்று வேளை மிதமாக உண்ண வேண்டும். சாறுள்ள பழங்கள், பச்சைக் காய்கறி, கீரைகள், தானிய சாதம் உண்ண வேண்டும். சாத அளவு குறைந்திருக்க மற்றவையும், பாலும் அதிகமாக உண்ணலாம்.

அநாவசிய பட்டினி, அதிக நடை, அதிக உடல் வேலை கூடாது. அதே போல அதிக நேரம் உறங்காமல் கண் விழித்தலும் ஆகாது, குறைவும், அதிகமும் இன்றி மிதமாக நடக்க வேண்டும்.

'ஒரே வேளை உண்பவன் யோகி' என்பது யோகசித்தி பெற்ற பிறகுதான். சமாதி உண்டாகும் போது தானே சாப்பாடு குறைந்துவிடும். பயிற்சிக்கும் போது உண்ண வெண்டும். உடல் திறம் யோகத்திற்கு முக்கியமாகும்.

இயற்கையிலேயே சாத்விக குணமுடன் தூய்மையும் உடைய ஆர்வமிக்கவருக்கு நாடி சுத்தியிலேயே குண்டலினி கிளம்பி விடலாம். அவர்கள் அதை உரிய வழியில் மேலேறச் செய்ய ஆக வேண்டியதைப் பார்த்தால் போதும்.

மற்றவர் குண்டலினி விழிக்கவும், உரிய பாதையில் மேலேறவும் கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்தாக வேண்டும்.

பிராணாயாமம்

ஸ்வாமி விவேகாநந்தர், இராஜ யோகம் பற்றிய தம் சொற்பொழிவில், ''குண்டலினி சக்தியைக் கிளப்பி விட்டுக் கொள்ள எல்லாரும் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்'' என்றுரைத்து உள்ளார். இதன் மூலம், பிராணாயாமம் குண்டலினியை விழிக்க வைக்கும் என்ற அவர் கருத்தை நாமறியலாம். அது உண்மையே.

ஆசனம், பிராணாயாமம் இரண்டையும் அளவோடு பழகினால் போதும். சூடு, குளிரை உடல் தாங்கும் அளவிற்கும், உடல் வளையும் சக்தியைப் பெறும் அளவும் எதாவது ஓரிருக்கை நிலையில் நிமிர்ந்து உட்காரும் அளவும் ஆசனத்தைப் பழகினால் போதும். சிலரைப் போல அடுத்த நிலைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் ஐம்பது, அறுபது ஆண்டுகள் பிறர்முன் சர்க்கஸ் விதவிதமான ஆசனங்களைப் பழகி பிறர்முன் சர்க்கஸ் வித்தை காட்டிக் கொண்டிருக்கத் தேவையில்லை. அதே போல பிராணாயாமத்தையும் ஊழி, ஊழி காலத்திற்கும்

பயிலத் தேவையில்லை. குண்டலினி விழித்தெழும் வரை செய்தால் போதும். இது ஸ்வாமி விவேகாநந்தரும் உரைத்த கருத்தே.

ஹட யோகப் பயிற்சியை விட மானசிக யோகப் பயிற்சியே நலம். அதுவே ஞானம் பெறவுதவியுமாகும். ஞானம் தான் பிறவிப் பயனான முக்தியை அடைவிக்கும். இதற்காகவே பிராணாயாமங்களைப் பழகினால் போதும்.

குண்டலினி யோகப் பயிற்சிக்கான சில கும்பகப் பிராணாயாமங்களைப் பார்ப்போம்.

பிராணாயாம விதிகள்

சம தரையில் குறைந்த உயரமான ஓர் இடத்தில் அல்லது பலகையில், ஒரு விரிப்பில் பழகிய பத்மாசனம் இல்லையேல், சித்தாசனம், எதையும் பழகியிராவிடில் சம்மணமிட்டு சுகாசனத்தில் அமர்ந்து பிராணாயாமம் பழக வேண்டும். இது எல்லாத் தியானத்திற்குரிய சட்டங்களைப் போலத்தான். தனிமை நலம். கம்பளி விரிப்பு, பட்டு அல்லது பருத்தித் துணி விரிப்பு உடல் பிராண சக்தியைத் தரை இழுத்துக் கொள்ளாமல் தடுக்கும். மான்தோல், புலித்தோல் முதலியவையும் பலகையும் இதே வேலையையே செய்யும்.

நல்ல காற்று வீசும் திறந்த வெளி, தோட்டம் அமைதியான இடம் நலம். சூழ்நிலைக் காற்றில் ஈரம் இருத்தல் கூடாது. அதிக வெப்பமும் இருக்கக் கூடாது. தூசியுடன் அதிகக் காற்றடிக்கவும் கூடாது. பெருத்த ஓசை உள்ள இடமும் சரிப்படாது.

உணர்வுக் கொந்தளிப்பு, பரபரப்பு அடங்கிய பிறகு பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். இடையில் எழுந்திருக் கும்படித் தொந்திரவில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயிற்சிக்கு முன் சிறிது நீரைக் குடித்து விட்டுச் செய்ய வேண்டும். வயிறு நிரம்பியிருத்தல் கூடாது. அறைக்குள் செய்வதாயிருந்தால் தூய்மையாக காற்றோட்டத்துடன் இருந்தால் போதும். ஆனால், யாரும் அருகில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. அறையில் தெய்வப் படங் களிருக்க வேண்டும். எதிரெதிரே இரண்டு சன்னல் களிருக்க வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் சந்திப் போதில் கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்தல் நலம். தினம் ஒரே நேரத்தில் கைகால்களை முகத்தை அலம்பிக் கொண்டாவது செய்தல் நலம். தலையை மெல்லிய துணியால் மூடிக்கொள்ளலாம்.

பிராணாயாமம் செய்தால் ஜாடராக்கினி எழும். ஆகவே நன்கு சாப்பிட வேண்டும். சூட்டைத் தணிக்க எண்ணெய் முழுக்கு நலம். பாலருந்துதல் நலம். புலனடக்கத்துடன் செய்யும் பிராணாயாமமே நல்ல பயனைத் தரும். பிரும்மச்சரியம் மிக முக்கியம். நுரையீரல்கள், மூச்சுடன் செய்யும் பயிற்சி என்பதால் மிகவும் கவனத்துடன் சரியாகச் செய்ய வேண்டும். குருவிடம் தீட்சை பெற்றே செய்தல் நலம்.

பயிற்சி

மூச்சு முறையில் மூவகையில் மூச்சு இயங்குகிறது. 1) உள்ளே இழுக்கப்படுதல். 2) வெளியே விடப்படுதல் 3) உள்ளேயோ, வெளியேயோ நிறுத்தி வைக்கப்படுதல். இதையே, பூரகம், ரேசகம், கும்பகம் என்பர்.

பட்டுத்துணி தொடர்ச்சியாக இழுக்கப்படுவது போலவும் வெளியே விடப்படுவது போலவும் மூச்சை மெதுவாக தொடச்சியாக நீளமாக இழுக்க, விடச் செய்தல் வேண்டும். உடலில், முகத்தில் மார்பு விரிந்து சுருங்குவதைத் தவிர வேறு அசைவு இருக்கக் கூடாது. முகம் அமைதியை விளக்க மௌனமாக மூச்சு கடத்தல்

முக்கியம். பலமாக'உஸ்', 'புஸ்' என்று மூச்சை சத்தமாக இழுப்பதோ விடுவதோ கூடாது.

இடைநாடியுடன் இணைந்த இடப்பக்க மூக்கில் மூச்சை மெல்ல இதமாக முடிந்த வரை சிரமமில்லாதபடி இழுக்க வேண்டும். உடனே இடது மூக்கை மூன்று விரல்களால் அழுத்தி அடைத்துக் கொண்டபடி, கட்டை விரலை அகற்றி வலதுமூக்கில் மூச்சை விட வேண்டும். மெல்ல விட வேண்டும். உடனே வலமூக்கில் மூச்சை மெல்ல சீராக இழுத்து கட்டை விரலால் அடைத்து மூன்று விரல்களை நீக்கி, இடமூக்கின் வழியே மூச்சை விடவேண்டும். இப்படி இடமூக்கில் இழுத்து அதே மூக்கில் விடும் வரை ஒரு சுற்று நாடி சுத்தி எனப் பார்த்தோம். இதில் ஒரு வித்தியாசம் செய்தால் இது கும்பகப் பிராணாயாமமாகிவிடும். இடமூக்கில் இழுத்தவுடன் உள்ளே முடியும்வரை அதாவது சிரமமில்லாத வரை மூச்சை நிறுத்த வேண்டும். பிறகு வலமூக்கினால் விட வேண்டும். வலமூக்கில் இழுத்து உள்ளே நிறுத்தி விட்டு அப்புறம் விட வேண்டும். இது ஒரு சுற்று கும்பகப் பிராணாயாமமாகும்., இதோடு நின்றுவிடாது, மீண்டும் இடமூக்கில் தொடர்ந்து ஒரைந்து தடவை செய்தால் ஐந்து சுற்றாகும். இப்படி காலையில் ஐந்தும் மாலையில் ஐந்தும் செய்துவரலாம். பத்து செய்வது நல்ல பயனளிக்கும்.

ஒரு மாதம் இதைச் செய்தபிறகு ஒரு கணக்கு வைத்துக் கொண்டு செய்யலாம். அதாவது உள்ளே பதினாறு இழுத்து, பதினாறு நிறுத்தி, பதினாறே வெளி விட்டுச் செய்தல். கொஞ்சம் பழகிய பிறகு பதினாறு இழுத்து முப்பத்தியிரண்டு நிறுத்தி பதினாறுவெளிவிட்டு செய்யலாம். இது ஒரு மாதம் செய்த பிறகு உள்ளே நிறுத்தும் நேரத்தை அதிகப் படுத்தலாம். ஒண்ணு இரண்டு என பதினாறு எண்ணும் வரை இழுத்து நிறுத்தி, விட்டுச் செய்தால் பதினாறு மாத்திரை எனப்படும்.

இப்படி எண்ணுவதை அதிகரித்துக் கும்பக அளவை, இழுக்கிற அளவிற்கு இரு மடங்கோ, மூன்று, நான்கு மடங்கோ அதிகரித்துக்கொள்ளலாம். எண்ணிக்கைக்குப் பதில் தெய்விகமாக உபதேசம் பெற்ற மந்திரத்தை உபயோகிக்கலாம். ஏற்ற நீளம் உள்ள மந்திரமாக இருத்தல் நலம். காயத்ரீ இருபத்தினாலு மாத்திரை மந்திரம். எத்தனை எழுத்தோ அத்தனை மாத்திரைகள். குறில் எழுத்து ஒரு மாத்திரை.

உள்ளே மூச்சை இழுக்கும்போது புருவ மத்தியில் நெருப்பு எரிவது போலவும், வெளியே விடும்போது உடல் மன, சோர்வு, நோய், அழுக்கு நீங்குவதுபோல வும் நினைத்துப் பார்க்கலாம்.

ஆனால் அதிக சிக்கலின்றிப் பிராணாயாமத்தை கவனமாகச் செய்ய வேண்டியது முக்கியம்.

ஒரு பங்கு இழுத்து நான்கு பங்கு நிறுத்தி இரண்டு பங்கு நேரம் மூச்சை வெளியே விடலாம்.

கும்பகம் செய்த பிறகு மூச்சை விடும்போது வேகமாக மூச்சு போகும். அதை மெல்ல நிதானமாக விடுவதில் தான் ஆற்றல் உள்ளது. தலையைக் குனிந்து கொண்டால் மெதுவாக மூச்சு வெளியேறும். நான்கு பங்கு உள்ளே நிறுத்தாமல் இரண்டு பங்கு வெளியே விடக்கூடாது. இதை அந்தர் கும்பகம் என்பர்.

பஹிர் கும்பகம்

உள்ளே மூச்சை நிறுத்தி வெளிவிடுவது போல வெளியே மூச்சை நிறுத்திப் பிறகு உள்ளே இழுத்தல், உண்டு. இதுவே பஹிர் கும்பகம்.

இடமூக்கில் மூச்சை குறிப்பிட்ட அளவு இழுக்க வேண்டும். உடனே வலமூக்கு வழியே அதே அளவு விட்டுவிட வேண்டும். பிறகு மூச்சை உள்ளிழுக்காமல்

வெளியே நிறுத்தி கும்பகம் செய்ய வேண்டும். கும்பக காலம் முடிந்ததும் வலமூக்கு வழியே மூச்சை இழுத்து இடமூக்கு வழியே வெளியே விட்டு விட வேண்டும். உடனே மூச்சை இழுக்காமல் வெளியே நிறுத்தி கும்பகம் செய்யவேண்டும். இது ஒரு சுற்று. இதை இடையே விடாமல் தொடர்ந்து ஐந்து முறையோ பத்து தடவையோ செய்யலாம்.

முதலில் இரு மூக்கிலும் மூச்சிழுத்து விடுவதையும், பிறகு மாற்றி மாற்றி இட–வல மூக்கில் இழுத்து விடுவதையும் செய்ய வேண்டும். இதில் ஊக்கமும், நம்பிக்கையும் உண்டாகும்போது அடுத்த பயிற்சிக்குப் போவதையும் கும்பகத்தை, கும்பகக் காலத்தை நீட்டிக் கொள்வதைச் செய்யவும்.

பிறகு உள்ளே கும்பகம் பழகி, வெளிக் கும்பகத்தையும் பழக வேண்டும்.

அப்புறம் மூச்சை இடமூக்கில் இழுத்து உள்ளே நிறுத்தி வெளியே விட்டு வெளியே மூச்சை நிறுத்திக் கும்பகம் செய்து மீண்டும் உள்ளே இழுக்க வேண்டும். உள்ளே நிறுத்தி வெளியே விட்டு வெளிக் கும்பகம் செய்ய வேண்டும். இதில் இரு உள் கும்பகமும், இரண்டு வெளிக் கும்பகமும் வரும்.

மூக்கின் வழியே உள்ளிருக்கும் காற்றை நன்கு வெளியேற்றி விட்டு அப்படியே நிறுத்தி, வெளிக் கும்பகம் செய்தபின் மூச்சை உள்ளிழுத்து உடனே வெளியே விட்டு நிறுத்தி கும்பகம் செய்து, மீண்டும் இழுத்து பிறகு விட்டு கும்பகம் செய்து என்று தொடர்ந்து ஐந்து முறை வெளிக் கும்பகம் செய்யலாம். மூக்கில் காற்றை இழுக்கும் முன் வெளிக் கும்பகம் செய்து, பின் இழுத்து விடுவது பகிர் கும்பகம். இதை இரு மூக்கிலும் மாற்றிச் செய்யும் போது, கும்பகம் வெளியில் செய்து இடப் பக்கம் வழியே இழுத்து, வலப்பக்கம் விட

வேண்டும். இது ஒரு சுற்றாகும். மீண்டும் முன் போல தொடர்ந்து செய்வது ஐந்தோ, பத்தோ எண்ணிக்கை வரை செய்யலாம்.

ஒரு வகையில் நன்கு பழகி அது சிரமமின்றிச் சரியாகச் செய்ய வந்த பிறகே அடுத்த வகையைப் பழகலாம். குருவிடம் கற்றுசெய்யவும்.

அளவு

அளவு என்று வரும்போது நான்கு உள்ளிழுத்து பதினாறு கும்பகம் செய்து, எட்டு வெளி விடலாம். இதை இட–வல மூக்கு மாற்றிச் செய்யும் பிராணாயாமத்தைத் தொடங்கும் நிலையில் கடைப்பிடிக்கலாம்.

அதில் நன்கு சரியாகப் பழகிய பிறகு எட்டு, பன்னிரண்டு, பதினாறு என்று அதிகமாக்கி உள்ளிழுக்கப் (பூரகம்) பழகலாம். அப்போது, கும்பகம் முப்பத்திரண்டு, நாற்பத்தியெட்டு, அறுபத்திநான்கு என்றும், வெளி விடுதல் (ரேசகம்) பதினாறு, இருபத்திநான்கு, முப்பத்திரண்டு என்று ஆகும்.

இந்த அளவு மிகுதலை வைத்து மூன்று படித் தரங்களாகப் பிராணாயாமம் கூறப்படுகிறது.

1. இலேசான பிராணாயாமம் : இது எப்போதும் மூச்சு உள்ளே சாதாரணமாக இழுக்கப்படும் அளவை வைத்துச் செய்யப்படுவது. அது பன்னிரண்டு மாத்திரை. கும்பகம், நாற்பத்தியெட்டு வெளிவிடல் இருபத்திநான்கு மாத்திரை அல்லது விநாடிகள் எனலாம். இவ்வகையினால் உடல் அழுக்குகள் நீங்கும். வெப்பம் உண்டாகும். கோழை உண்டாகாது. சளித் தொல்லை, சைனுஸ் எதுவும் வராது. மூக்கு குழல், நுரையீரல்களில் வியாதி ஏற்படாது. தமோ குணம் மாறி விடும்.

2. மிதமானது : நடுத்தரமானது, இதில் உள்ளிழுக்கும் மூச்சு இருமடங்கு ஆகின்றது. இருபத்திநான்கு விநாடிகள்

பூரகம். தொண்ணூற்றாறு விநாடிகள் கும்பகம் நடக்கும். நாற்பத்தியெட்டு விநாடிகள் ரேசகமாகும். அதாவது வெளிவிடல்.

இதனால் உடலில் நடுக்கம் உண்டாகும். நாடி நரம்புகள் அதிக அதிர்விற்குள்ளாகின்றன. வியர்வை பெருகும். அதிக அழுக்கு வெளியேறும். உடல் நிலை மாறத் தொடங்கும். அதாவது தமோகுணம் மாறி உண்டான இரஜோகுணமும் மாறிவிடும். எல்லா நாடிகளும் திறந்து பிராண ஓட்டம் மிகும் நிலை. யோக வெப்பம் ஏற்படும். உடல் அதிக விரைவான இயக்கத்தைப் பெறும். விரைவில் மனம் எதையும் புரிந்து கொள்ளும் படியாகும். பல வண்ணங்கள் தோன்றும்.

3. தீவிரமானது : உச்சநிலைப் பிராணாயாமம். முப்பத்தாறு விநாடிகள் இழுத்து நூற்றி நாற்பத்து நான்கு விநாடிகள் நிறுத்தி எழுபத்தியிரண்டு விநாடிகள் விட வேண்டும்.

இது உயர்தர பிராணாயாமம். இதில் உடல் துள்ளி விழும். அங்கங்கள் துடிக்கும். எண்ணம் அடங்கும். மகிழ்ச்சி பொங்கும். ஆகாய வெளி மனத்தில் தோன்றும். வலது காதில் ஒலி கேட்கும். சில்வண்டு ரீங்காரம் போல பிராணன் இயங்கும் ஓசை ஒலிக்கும்.

இவ்வகைப் பிராணாயாமத்தை சிரமமின்றிப் பழகும் திறமை உண்டானால் மூச்சின் மேலும், மூச்சு அமைப்பு உறுப்புக்கள் மேலும் ஆளுகை ஏற்படும்.

குண்டலினீ கட்டாயம் விழித்துக் கிளம்பி சுழுமுனை நாடியில் புகுந்து செல்லும். எண்ணப்படி அதை மேல் ஆதாரங்களுக்கு ஏற்றிச் செல்ல திறனுண்டாகும். உடலின் எந்தப் பகுதிக்கும் நினைத்தே பிராணனை அனுப்ப இயலும். இதனால், நினைவாலேயே பிரபஞ்சப் பிராணனை வேண்டும்போது இழுத்துக் கொள்ளலாம்.

சுற்றுச் சூழ்நிலைத் தாவரங்களின் பிராணிகளின் பிராணனையும் இழுத்துக் கொள்ளலாம். இது சமாதியை அடையச் செய்யும். சாத்விக குணத்தை எய்த உதவும். உள்முகப் பார்வையைத் தரும்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு, சிறந்த ஒழுக்க நடவடிக்கை உறக்கம், விழிப்பில் நிதானம் இன்றி உயர்தரப் பிராணாயாமத்தை முயன்றால் கேடுண்டாகும்.

கவனம்

பிராணாயாமத்தில் கும்பகத்திலும் உள்ளே மூச்சை இழுக்கும் போதும் மூலபந்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மூச்சை விடுகையில் பந்தத்தைக் கழற்றி இளக்கிக் கொள்ளலாம். மூச்சைக் கும்பகம் செய்யும் போது குண்டலினீயை நினைத்து அது சுழுமுனைக்குள் போவதாகக் கற்பனையில் காண வேண்டும். உள்ளிழுக் கையில் பிராணன் அபாநனில் தாக்கி குண்டலினீயைத் தட்டியெழுப்புவதாக எண்ண வேண்டும். மூச்சை வெளியில் விடும்போது 'சர்' ரென்று குண்டலினீ மின்னல் கொடிபோல சூட்சும்ணை நாடீயில் ஏறுவதாக எண்ணிட வேண்டும்.

இதனால் குண்டலினீ யோகம் எளிதாகக் காணலாம். உள்ளே கும்பகம் செயதலில் தொடக்கத்தில் 4: 16: 8 என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் இந்த அளவுகள், வெளியே கும்பகம் செய்தலில் நான்கு இழுத்து, எட்டு விட்டு, பதினாறு நிறுத்த வேண்டும். 4: 8: 16 ஆகும்.

வெளியே கும்பகம் செய்வதை வெயில் காலத்திலும், உள்ளே கும்பகம் செய்வதைக் குளிர் காலத்திலும் செய்யலாம். சூடு தாக்காது. குண்டாக இருப்பவர் வெளிக் கும்பகத்தையும் ஒல்லியானவர் உள் கும்பகத்தையும் செய்தால் நலம். குண்டானவர் இளைக்கவும், ஒல்லியானவர் குண்டாகவும் இயலும்.

பிராணாயாமம் செய்யும்போது நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். தலை, கழுத்து, முதுகு நேர் கோட்டில் நிற்க வேண்டும்.

பயன்

முறையான கெட்டிக்காரத்தனமான பிராணாயாமப் பயிற்சி மிக நல்ல பயனைத் தரும். நோய்கள் வரா. வந்தாலும் தீர்த்துக் கொள்ளப்படும். உடல், மனம் கட்டுப் பாட்டோடு ஆனந்தமாக ஆரோக்யமாக இருக்கும். நினைத்ததைச் செய்யலாம். அமைதியாக வாழலாம். குண்டலினீ கிளம்பும். யோகப்பலன் கிட்டும். வாழ்க்கையில் எதையும் சாதிக்கலாம், உலகம், ஜீவாத்மன், பரமன் பற்றிய ஞானம் ஏற்படும்.

பிராணாயாமத்தால் எண்ணம், செயல், பேச்சு கட்டுப்படுகிறது. மூக்கு, மூச்சுக்குழல், நுரையீரல்களின் ஆட்சி கையில் வருகிறது. சூழ்நிலைப் பாதிப்பு உண்டாகாது. பயமின்றித் துணிவுடன் நிம்மதியாக வாழலாம். வேலைத்திறன், நல்ல பேச்சு, சிந்தனைச் சிறப்பு உண்டாகும்.

குண்டலினீ யோகத்தில் செய்ய வேண்டியவை எளிதாகச் செய்ய முடிந்தவையாகும். மனம், பிராணன், குண்டலினீ தொடர்பு உடையதாகையால் பிராணாயாமம் மனத்தைக் கட்டுப் படுத்துவதோடு குண்டலினீயை மேல் கதியில் செல்லச் செய்கிறது.

5. கிரியைகள், பந்தங்கள், முத்திரைகள்

உதவியாகும் யோக நுணுக்கம்

இயம, நியமங்களைப் பற்றியறிந்து ஒழுக்கமாகப் பழகி தீட்சை எடுத்துக் கொண்டு ஆசன, பிராணாயாமப் பயிற்சியைத் தெரிந்து கொண்டபிறகு கொஞ்சம் உள்ளுடலை வயப்படுத்தவும், உடலினுள் உயிர்ச் சக்தியாக ஓடும் பிராணனைக் குறிப்பிட்ட பகுதியில் கட்டுப்படுத்தவும், குறிப்பிட்ட பாதையில் ஓடச் செய்யவும் உள்ள யோக நுணுக்கங்களைச் செய்யப் பயிற்சி பெறவேண்டும். இது குண்டலினி விழித்து வீறு கொண்டு உரிய பாதையில் ஊர்த்துவமுகமாக ஓட உதவக்கூடியது.

இந்த நுணுக்கப் பயிற்சியின்றி குண்டலினியைக் கட்டுப்படுத்துதல், மனத்தை அடக்கியாளுதல் இயலாது.

நாடிகளில் ஓடும் பிராணன்களால் உடலின் வேலைகள் நடத்தப் படுகின்றன. இந்த நாடிகளுள் சிலவற்றுள் ஓடும் பிராணன்களாக மன ஓட்டமாக, சிந்தனை எண்ணங்களாக, பிரக்ஞைகளாக உள்ளன. ஆகவே, நாடிகளில் ஓடும் பிராணன்களை நிர்வகிக்கும் குண்டலினி அவற்றின் வேகத்தை அளவை அதிகரிக்கவோ, குறைக்கவோ செய்து பிரக்ஞைகளை மாற்றி உடல், மன நடவடிக்கைகளை விபரீதமாக அதீதமாக ஆக்கலாம்.

குண்டலினி விழித்தெழுந்தால் இப்படி நடக்காமல் கட்டுப்படுத்த பந்தங்களும், முத்திரைகளும் பெரும் உதவி

புரியும். கிரியைகளும் மேலுடல் போல உள்ளுடலையும் சுத்தப்படுத்தி பிராண ஓட்டம் சிறக்க நாடிகளை நன்கு இயங்க ஏற்றதாக்குவன.

தூய்மை அவசியம்

உடல் தூய்மை யோகப் பிற்சியில் மிக முக்கியம். அழுக்கடைந்த ஆடையும், சிக்குப் பிடித்துச் சடை போட்ட முடியும் கொண்டு குப்பை மிக்க இடத்தில் வசிப்பவராக சித்தர் இருப்பர் என்றும், பசியெடுத்தால் எச்சில் இலையில் மீந்திருப்பதைச் சாப்பிட்டும், தாகமெடுத்தால் சாக்கடை நீரைக் குடித்தும் குப்பை மேட்டுக் கந்தையைப் பொறுக்கிக் கோவணமாகக் கட்டிக் கொண்டும் திரிவர் என்றும் நாம் கேள்விப் பட்டுள்ளோம். சேஷாத்திரி சுவாமிகளைப் போன்ற சித்துவிளையாடிய சித்தர்களைப் பார்த்தவரிடமிருந்து கேட்டிருக்கிறோம்.

அதனால், யோகத்திற்கு ஏன் சுத்தம்? என்று கேட்கக்கூடாது. ஏனெனில் சித்தியடைந்த மகா புருஷர்கள் சங்கதி வேறு. நம்மைப் போன்ற சாதாரண பயிற்சி நிலையில் உள்ளவர் கதை வேறு. மேலும் சாதனை செய்யும்போது அவர்களும் அப்படியே தூய்மையாகவே இருந்திருப்பர்.

மேலும் பகிரங்க யோகப் படிகளான ஹடயோக நுணுக்கங்களை அதாவது ஆசனம் முதல், பிராணாயாமம், ஆறு கிரியைகள், பந்தங்கள், முத்திரைகள், பிரத்யாகாரம் வரையுள்ள நுணுக்கங்களைப் பழகும்போது யோக சட்டப்படி தூய்மையாகவே இருந்தாக வேண்டும்.

அந்தரங்க யோகப் படிகளான தியானம், தாரணை, சமாதிகளைப் பழகும்போது உடல், நினைவை விட்டு உள்ளே இறங்குவதால், பிரக்ஞை உடல் மேல், சூழ்நிலையில் இருக்காது. அதனால் அப்போதைய நிலை எப்படியும் இருக்கும். அந்நிலையிலும் உடல், மனம்

என்றே முதலில் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கவேண்டும் உடலை உரப்படுத்திக் கொள்ளும், மனத்தை உறுதியாக்கிக் கொள்ள உதவும் தூய்மையைப் பழகிக் கொள்ள யோகம் கற்பிக்கிறது.

ஆறு கிரியைகள்

- கபால பாதி : தலையைத் தூய்மை செய்துகொள்வது.
- த்ராடக் : கண்களைத் தூய்மை செய்வது.
- நேதி : மூக்கு தொண்டையை தூய்மை செய்வது.
- தோதி : உணவுக்குழல், இரைப்பையை தூய்மை செய்வது.
- நௌலி : குடல்களைச் சுத்தம் செய்வது. குடல்களுக்குப் பயிற்சி தருவது.
- பஸ்தி : மலம் தங்காமல் முழுச்சுத்தம் செய்வது.

கபாலபாதி

எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். அந்தத் தலைக்குள் தான் முக்கியமான மூளை இருக்கிறது. மனம் உடலில் இறங்கி வேலை செய்ய மூளையே அலுவலக மாக இருக்கிறது. மூளையும், அதன் தொடர்ச்சியான முதுகெலும்பினுள் உள்ளே தண்டுவடமும் ஒரே பொருளாலான ஒரே மாதிரி அமைப்பானது. இதிலிருந்து நாரிழைகளாகப் பிரிந்து செல்லுகிறவையே நரம்பு களாகும். இப்படிப் பல பகுதிகளுக்கும் செல்லும், பல பகுதிகளிலிருந்தும் வரும் நரம்புகள் மூலம் தான் மூளை, உடலையே இறக்கி வெளி உலகையும் அறிந்துணர்ந்து வருகிறது.

இது நடைபெறும் தரத்திற்கு ஏற்பவே நம் வாழ்க்கை, அதாவது மனம் உடல் மூலம் இயங்க முடியும். அதனால் மூளை அழுக்கின்றி, அதனுடன் தொடர்பு கொண்டிருக் கும் நரம்புகள் கெடாமல் இருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

ஆக்ஸைடு படிவு மூளையிலிருந்து நன்குவெளியேற வேண்டும், ஆக்ஸிஜன் மூளைக்கு அதிகம் கிடைக்க வேண்டியதும் முக்கியம். கண், மூக்கு, செவி, வாய் அமைந்த முகத்தினுள் சளி, சைனுஸ் தொல்லை இருத்தல் கூடாது. இதற்கு கபால பாதி எனும் மூச்சை உதறும் கிரியை (செய்கை) உதவுகிறது.

தினமும் காலையில் எழுந்ததும் தலையை முன்னால் நீட்டிக் கொண்டு மூச்சை நன்கு இழுத்த நிலையில், இரு மூக்கினாலும், 'உஸ்', 'உஸ்' என்று மூச்சை உதறி சிறு சிறு மூச்சுக்களாக வெளியிட வேண்டும். நன்கு சத்தம் கேட்கலாம். இதற்காக மூக்கை மேலே சுருக்கிக் கொண்டு துளைகளை அகற்றிக் கொண்டு அடிவயிற்றையும் எக்கி எக்கி மூச்சைக் குறுகியதாக விட்டு உதற வேண்டும். பிறகு முகம் கழுவ வேண்டும்.

ஒரு முறை நன்கு ஆழ்ந்து இழுத்து மூச்சை சில தடவைகளாக விடுவதில் தொடங்கி 120 தடவைகள் உதறிவிட முடியும் வரை பழக வேண்டும். சாதாரணமாக 20 தடவைகளாவது ஒருமுறை இழுத்து மூச்சை உதறிவந்தால் மண்டை பெருத்த நலமடையும். மூக்கு சைனுஸ் தொல்லைப் படுத்தாது. சளி இராது. நெற்றிப் புருவ நடுவில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளாது. ஜலதோஷம் உண்டாகாது. மண்டையிடி தாக்காது. காபால அழுக்கு நீங்கி சுகம் உண்டாகும். சிந்தனை தெளிவடையும். பீனிசம் தலையில் சேராது. மூக்கடைப்பு ஏற்படாது. இடை, பிங்கலையில் நன்கு மூச்சு நடக்கும்.

த்ராடக்

இது கண்களை உற்றுநோக்கப் பழக்குவது. அடிக்கடி இமைத்தும், விழிகள் அலைந்தும் நிலையில்லாமல் பார்வை இருக்கும் நிலையை மாற்றி நிலை குத்திய பார்வையை அடைய உதவுவது. இதனால் கண்களிலிருந்து மூளைக்குச் செல்லும் மூன்று நரம்புகள்

கட்டுப் படுத்தப்படுகின்றன. வெளியில் ஒரு பொருளை உற்றுப் பார்த்துப் பழகிய பிறகு கண்களை மூடி மானசிகமாக ஒன்றை உற்றுப் பார்க்க அந்தர்முகத்ராடக் பழகினால் தாரணை எளிதாகும்.

ஒரு தீபத்தை உற்றுப்பார்த்து த்ராடக் செய்ய வேண்டும். கண்களுக்கு நேரே சம உயரத்தில் ஒரு தீபத்தை வைத்துக் கொண்டு அதையே சிறிது நேரம் உற்றுப் பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். கண்களை அகலத் திறந்து கொண்டு இமைக்காமல் விழிகளை அசைக்காமல் பார்த்தபடி இருக்கச் செய்ய வெண்டும்.

முடியும் வரை அப்படி இருந்து கண்களை மூடி சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு மீண்டும் பயிற்சித்து அப்படி த்ராடக் செய்ய முடியும் நேரத்தை அதிகப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் கண்களில் நீர் வழியும். கொஞ்சம் எரியும். அப்புறம் பழகப் பழகச் சரியாகி விடும். கண்களின் அழுக்கு வெளியேறி விடும்.

தீபத்தை, பளபளப்பானதை உற்றுப் பார்த்து த்ராடக் செய்வதால் மனம் நிற்கிறது, ஒரு முகப் படுகிறது. பிறர் மனத்தை ஊடுருவிப் பார்க்கும் சக்தி உண்டாகிறது. எதிர்காலத்தைக் காண்பதும், தொலை தூரத்தில் நடப்பதைப் பார்ப்பதும் கூட முடிய வரும். இதனால் எண்ணம் வலிவடையும். பிறர் மனத்தை வசியம் செய்யத்திறமை கிடைக்கும். குண்டலினீயும் கிளம்புகிறது.

கண்களை மூளையுடன் இணைக்கும் நரம்புகள் கண்களைக் கட்டுப் படுத்தும் பயிற்சியால் மூளையையும் அடக்குகிறது. அதனால் எண்ணம் நிற்கும். உள் முகமாக உறக்க நிலை உண்டாகும். ஆகவே உள் மனம் வேலை செய்ய அதீத சக்தி உண்டாகிறது.

கடவுள் சிலை, படம் என வைத்துக் கொண்டு பார்ப்பதால் அவ்வடிவத்தில் மனம் திரளுகிறது. அதில் சிந்தை ஒன்றித் தியானமும் வாய்க்கிறது. சமாதியும் ஏற்படுகிறது.

கண்கள் அலைந்தால் மனமும் அலையும் என்பதால் கண்களை ஒன்றில் நிறுத்திப் பழகுவது யோகத்தில் உதவி. ஒரு பொருளில் மனத்தைப் பொருத்தி தாரணை பழக இது மிக அவசியம்.

ஆதாரச் சக்கரங்கள் மேல், உடலில் குறிப்பிட்ட மையத்தில் மனத்தை வைத்து தியானம் செய்ய உதவியாக த்ராடக் பயிற்சி அமையும், பிறவற்றிலிருந்து வேண்டாதபோது மனத்தை மீட்டுக் கொள்ள ப்ரத்யாகாரம் உதவுவது போல, ஒன்றில் மனத்தைச் செலுத்த த்ராடக் உதவியாகும். இந்த இரண்டிலும் திறமை பெறுவதே மனத்தை வசப்படுத்திக் கொள்ளும் வழிகளாகும்.

நேதி

இக்கிரியையால் மூக்கு, தொண்டைப் பகுதி சுத்தமடையும். நீரை மூக்கினுள் செலுத்திக் கழுவி, வாய் வழியேவோ, மூக்கின் வழியேவோ அழுக்குநீரை வெளியேற்றுகிறோம்.

ஒரு மூக்கு நீண்ட பாத்திரத்தில் (கிண்டியில்) வெது வெதுப்பான சுத்த நீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கிண்டியின் மூக்கை இட மூக்கினுள் விட்டு நீரைச் செலுத்தி பின்புறமாக, வலப்பக்கம் இலேசாகச் சாய்ந்து கொண்டால் மூக்கினுள் இடப்பக்கத் துளை வழியாகப் போன நீர் வலப் பக்கத் துளை மூலம் வெளியேறும். பிறகு இதேபோல் வலபக்கத் துளை மூலம் தண்ணீரை விட்டு இடமூக்கின் வழியே வெளிவரச் செய்ய வேண்டும். இப்படி மூக்கினுள் விட்ட நீரை நன்றாகப்

பின்னால் சாய்ந்து வாய்க்குள் கொண்டு வந்து வெளியே துப்ப வேண்டும். இதனால் தொண்டைப் பகுதியும், வாய்க்கும் மூக்கிற்கும் இடைப்பட்ட பிரதேசமும் சுத்தப் படுத்தப்படும்.

ஒரு கிண்ணத்துள் தூய இளஞ்சூடான நீரை எடுத்துக் கொண்டு மூக்கை அதில் மூக்கி உறிஞ்சினால் நீர் உள்ளே ஏறும். ஒரு பக்கத்துளையை விரலால் அழுத்தி மூடி மறுபக்கத் துளையால் நீரை உறிஞ்சலாம். இப்படி இடமூக்கால் விடலாம். இரு மூக்குத் துளைகளாலும் உறிஞ்சி வாய்க்குள் கொண்டு வந்து துப்பலாம். இப்படி மூக்கு, தொண்டையைக் கழுவுவதை ஜலநேதி என்பர். வாய் வழியாகத் துப்புவதை வ்யுத்கர்ம கபால நேதி என்பர். பால், நெய் கூட நீருக்குப் பதில் பயன்படுத்துவர். இதனால் மூக்கில் அலர்ஜிப் பாதிப்பு உண்டாகாது. பாலைப் பயன்படுத்துவதை தூக்தநேதி என்றும், நெய்யைப் பயன்படுத்தினால் க்ஹருத நேதி என்றும் கூறுவர்.

தண்ணீர், பனி, பால், எண்ணெய், தோல், ரப்பர், நெய் மற்ற பொருள்களினால் வரும் ஒவ்வாமைப் பாதிப்பு இப்பயிற்சியால் இல்லாமலாகும். பார்வை, கேட்டல், மணமறிதல் தெளிவாகும். சுவையறிதலும் துல்லியமாகும்.

நாடிகளும் ரத்த நாளங்களும் இதமடைகின்றன. மண்டைச் சூடு நீங்குகிறது. சுவாசம் நல்ல நிலையில் நடக்கும். முகம் நல்ல பொலிவு பெறும். குரல், வளம் பெறும். தலைவலி இராது.

இதில் இன்னொரு வகை நேதி இருக்கிறது. அதன் பெயர் சூத்ர நேதி : சூத்ரம் எனில் கயிறு, இழை எனப் பொருள். மென்மையான தூய்மையான துணியைக் சுருட்டி மெல்லிய நாடா போலாக்கியோ, மெல்லிய

மென்மையான தூய ரப்பர் இழையையோ பயன்படுத்தியும் நேதி க்ரியை செய்யலாம். அதற்கே இப்பெயர்.

வலது மூக்குத் துளையில் இழையை மெல்ல மேல் நொக்கி விடவும். தொண்டைக்குள் அதன் முனை வரும்படிச் செய்து கொள்க. இரு விரல்களை வாய்க்குள் செலுத்தி இழை நுனியைப் பிடித்து வெளியே இழுத்துக் கொண்டு வருக. மூக்கின் வழியே இருக்கும் இழையின் ஒரு முனையை வலது கையிலும், வாய்க்கு வெளியே உள்ள பகுதி இழையின் ஒரு முனையை இடது கையிலும் பிடித்துக் கொண்டு மேலும் கீழும் இழுத்து இதமாக மூக்குத் தொண்டைப் பாதையைத் தேய்க்கவும். பின்பு இழையை உருவி, இடமூக்கில் விட்டுச் செய்தது போலத் தேய்க்கவும். அழுக்குடன் உள்ள இழையை நீருள்ள பாத்திரத்தில் மூக்கிக் கழுவித் திரும்ப உபயோகிக்கவும்.

இப்படி ஜல நேதி, சூத்ர நேதி செய்த பிறகு வியுத் கர்ம கபால பாதியைச் (வாயில் நீரை, இழுத்துத் துப்புவதை) செய்த பிறகு கபால பாதியால் மூச்சை உதறி நேதிக் கிரியையில் பயன் படுத்திய நீரை முற்றிலும் நீக்கிக் கொள்ள வெண்டும்.

சுத்த நீரை சிறிது உப்புக் கலந்து நேதிக் கிரியை போல வாய்க்குள் விட்டுக் கொண்டு முன்னால் குனிந்து மேலண்ணத்தைத் தளர்த்திக் கொண்டால், நீர் மூக்கின் வழியாக வெளி வரும். இதை சித்தர், கபால நேதி என்பர். இளஞ்சூடான சலின் தண்ணீர் பயன்படுத்தவும் செய்யலாம்.

இக்கிரியையால் கபால இடைவெளி தூய்மைப் படுத்தப்படும். நரம்புகள் புத்துணர்வெய்தும். நாடிகள் நல்ல நிலையடையும். இரத்த அழுத்தம் கூடக் குறைந்து நலமடையலாம்.

இப்பயிற்சியை அதிகாலையில் செய்வது நலம். காது, மூக்குத் தொண்டைப் பகுதி புருவ மத்தி எல்லாம் தூய்மைப் படுத்தப் படுகிறது. குறை நீங்கி பார்வை, கேள்வி, குரல், எண்ணம், சுவைத் திறன் கூர்மையடையும்.

குண்டலினீ விழுத்தெழவும், முள்ளந்தண்டில் பிரும்ம நாடியினுள் மேலே ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் அடைந்து தலைக்கு வந்து குண்டலினி யோக நோக்கத்தைப் பலனாகத் தர உதவும். கேசரீ முத்திரை, ஷண்முகி முத்திரைகளைப் பழகி வெற்றியடைய நேதிக் கிரியை மிகவும் உதவி செய்கிறது.

தௌதி : தலை, தொண்டையை அடுத்து உணவுக் குழாய், இரைப்பைத் தூய்மை இடம் பெறுகிறது. அதற்கான கிரியை தௌதி.

இதிலும் பலவகை இருக்கின்றன.

அவை: 1) ஜல தௌதி. இதை வாமன தௌதி என்றும் கூறுவர். 2) வஸ்திர தௌதி. 3) தண்ட தௌதி.

ஜல தௌதி

இதில் நீர் பயன்படுத்தப் படுகிறது. வெது வெதுவென இருக்கும் சலின் நீரை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு உட்கார்ந்தவாறு குடிக்கவும். வாந்தியுணர்வு கூட வரும். பிறகு இடுப்பை வட்டமாகச் சுற்றவும், கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டிக் கொண்டு இடப்புறமும், வலப்புறமும் இடுப்பைத் திருகவும். முன்னாலும் பின்னாலும், குனிந்து வளைய வேண்டும். அப்புறம் இரு பாதங்களையும் சேர்த்து வைத்து முன்னால் வளைந்து உடலை நன்கு நீட்டி குடித்தநீரை வாந்தி மூலம் வெளியில் எடுக்கவும். மீண்டும், மீண்டும் உடலை இடுப்பில் முறுக்கி, திருகி எல்லாத் தண்ணீரும் வெளியில் வரும்படிச் செய்யவும். வாயில் விரலைக் கொடுத்து வாந்தி எடுத்து

விட வேண்டும். வயிறு நீரால் அலசப் பட்டு அமிலம், பித்தம் கலந்த நீர் வெளியே வரும்.

யானை துதிக்கை மூலம் நீரை வாரியடிப்பது போல வயிற்றிலிருந்து நீர் வாய் வழியே வேகமாக வருமாதலால் இந்தக் கிரியை 'கஜகரணி' என்றும் கூறப்படும்.

வஸ்திர தௌதி

இதற்காக தூய நான்கு விரற்கடை அகலமான மெல்லிய துணி எட்டு முழங்கள் நீளமாகத் தயாரித்துக் கொள்ளவும். அனுபவமுள்ளவரின் உதவியுடன் மெல்ல அந்தத் துணியை விழுங்க வேண்டும். சிரமமாக இருந்தால் கொஞ்சம் தண்ணீரைக் குடித்துக் கொள்ளலாம். இப்படியே பெரும் பகுதித் துணியை விழுங்கிடவும். முனையை மட்டும் வாய்க்கு வெளியே கையில் பிடித்துக் கொள்ளவும். இடுப்பைத் திருகி, முறுக்கி வயிற்றில் துணி எல்லா இடங்களிலும் படும்படிச் செய்யவும். துணியில் அமிலம், பித்தம் உறிஞ்சப்படும். பிறகு துணியை மெல்ல உருவி விடுக. வாயுவும் அழுக்குடன் துணியுடன் வந்துவிடும்.

தண்ட தௌதி

ஜல்நேதியில் போல சலின் நீரைக் குடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு சென்டிமீட்டர் குறுக்களவு கொண்ட மூன்றடி நீளமுள்ள ரப்பர் குழாயே தண்டம் என்பது. இதை மெல்லத் தொண்டைக்குள் விட்டு வயிற்றில் இறக்கவும். சிறிது முன்னால் குனிந்தால் போதும், வாய்க்கு வெளியே நுனி நீண்டிருக்கும் குழாய் வழியே வயிற்றில் குடித்திருக்கும் தண்ணீர் பீய்ச்சியடித்து வெளியேறி விடும்.

ரப்பர் குழாயைக் கையாண்டு பெட்ரோல் திருடுபவர் செய்யும் நுணுக்கம் இதுதான். வாயால் சிறிது உறிஞ்சி

பெட்ரோல் டாங்கில் ட்யூப்பை விட்டவுடன் மறுமுனை வழியே பெட்ரோல் தானாக வெளிவரும்.

இதே போல வயிற்றில் உள்ள நீரை அமிலம் அழுக்கு சேர வெளியேற்றி சுத்தம் செய்யலாம். பற்கள், ஈறுகளைச் சுத்தம் செய்வதும் இப்பெயர் பெறும்.

அதிக அமிலத் தொல்லை, வாயுத் தொந்தரவு ஆஸ்துமாவிற்கு எல்லாம் கூட இந்த கிரியை விடுப்பினை தந்து நலம் புரியும். புளியேப்பம், நெஞ்செரிச்சல், அஜீரணம் நீங்கிக் குணமேற்படும்.

இதுவும் அதிகாலையில் செய்து கொள்ள வேண்டியது.

நௌலி

வயிறு தூய்மைப்பட கிரியை ஆனபிறகு பெருங்குடல், சிறு குடல் தூய்மைக்கு அடிவயிறு நலம் பெற நௌலி வருகிறது. இது சரியாக வர பந்தங்களில் ஒன்றான உட்டியானம் பயிற்சிக்க வேண்டும்.

உட்டியானா வயிறை எக்கி முதுகுப்புறம் செலுத்தி குழிவாகச் செய்து கொள்ளுவதாகும். வயிறு ஒரு குகை போலத் தோன்றும். வயிற்றுள் எதுவுமில்லை என்பது போலக் காட்டும். நௌலியோ பெரும், சிறுகுடல்களைச் சுருட்டி ஒரு தடி போலக் காட்டும். வயிற்றின் நடுவில் தடி போலச் செய்தால் மத்திம நௌலி, இடப்புறங் காட்டினால் வாம நௌலி, வலப்புறம் காட்டினால் தட்சிண நௌலி.

கால்களை சிறிது அகற்றி வைத்து தொடைகளில் உள்ளங்கைகளை ஊன்றி முன்னால் சற்று குனிந்து நின்று கொள்ளவும். முச்சை நன்கு வெளியில் விடவும். மார்பு, வயிற்றுத் தசைகளைப் பின்னால் இழுத்துக் கொள்க.

வாந்தி வரும்போது தானாக வயிறு எக்குவது போலச் செய்ய வேண்டும். மூச்சு வெளியில் நிற்கும்.

வயிற்றைத் தளர்த்தி மூச்சை வெளிவிட்டு, தொடையில் கைகளை அழுத்தி, வயிறை எக்கிப் பின்னால் தள்ளவேண்டும். உதரவிதானம் மேலே ஒடுங்கும். வயிறு குழிவாகி குகைபோல விலா எலும்புகளுக்கு நடுவில் காணும்.

சில விநாடிகள் இப்படி எக்கிப் பழகினால் இது உட்டியானம் ஆகும். பிறகு வயிற்றை முன்போல் ஆக விட்டு மூச்சை உள்ளே இழுத்து ஆசுவாசப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பதினைந்து வயதிற்கு மேற்பட்டவர் தாம் இதைச் செய்யலாம். நௌலியும் இப்படியே. சிறுவர்களுக்கு இதன் அவசியமும் இல்லை. காலையில் வெறும் வயிற்றிலேயே இதைப் பழக வேண்டும்.

உட்டியானம் வந்த பிறகே நௌலிக் கிரியைக்குப் போகலாம். இப்போது அதைப் பார்ப்போம்.

உட்டியான பந்தத்தைப் போடவும். வயிற்றில் தளர்வடைந்த தசைகளைக் கெட்டியாக்கவும். இறுகிய வயிற்றுடன் இடுப்பைப் பின்னால் கைகளால் தள்ளி விதானத்துடன் மேலே சென்ற குடல்கள் தானாக முன்னால் துருத்த வைக்கவும். தடி போல முன் வந்து நின்று தெரியும். பக்கவாட்டு சதைகள் பின்னுக்குப் போய் உதவ வேண்டும். பயிற்சியும், முயற்சியும் இதைக் கைவரச் செய்யும். இதை மத்திமநௌலி என்பர்.

இதையும் உட்டியானா பழகிய பிறகு நன்கு பயிற்சிக்க வேண்டும். பழகப் பழக, வயிற்றுச் சதை நன்கு உதவும். அப்புறம் மத்தியில் துருத்தும் தூண் பருமனை இடப்புறமும், வலப்புறமும் ஒதுக்க எண்ணிப் பழக வேண்டும்.

வாம நௌளிக்கு, இடப்பக்கம் அதிகம் சாய்ந்து இடது தொடையில் கையை அமுக்கி வலது கையைத் தளர்த்தி விடவும். இதனால் வலப்பக்க வயிற்றுச் சதை தானாக வெளி ஆகாயத்தினால் அழுத்தப் பட்டு உள் செல்லும். வலப்பக்கம் சாய்ந்து இடக்கையைத் தளர்த்தி இடது வயிறை தொங்கச் செய்ய வேண்டும். அப்போது இடவயிறு உட் சென்று வலப்பக்கம் கயிறு போல சதைத் தூண் நிற்கும். இது தட்சிண நௌளி.

இதனால் குடல் நன்கு கசக்கி பிடித்து விடப்படுகிறது. மலச்சிக்கல் முற்றிலும் நீங்கிவிடும். வாதம் குணமாகும். நௌளி இடமும் வலமும் விரைவாக மாற்றினால் நௌளி சுழல்வதாகும். இது நௌளியில் நிபுணத்துவம் கிடைத்த நிலையில் செய்ய முடியும். இட–வலமாக, வல–இடமாக, அதைச் சுழற்ற முடியும்.

பஸ்தி

இது மலக்குடல்களை நௌளியால் கசக்கிய பிறகு நீரை இழுத்து குடலைக் கழுவி வெளித்தள்ளுவதாகும்.

இந்தக் கிரியை பழகவும் முந்தைய கிரியையில் பயிற்சி முக்கியத் தேவையாகும்.

அரை அங்குல அகலமும் ஆறங்குல நீளமும் உடைய ஒரு மூங்கிற் குழாய் அவசியம். இதைச் சுத்தமாக்கி இதன் நுனியில் நெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் தடவிக் கொண்டு, மலத்துளையை விரித்து நுழைத்து எடுத்துப் பழக வேண்டும். மலங்கழிப்பது போல உட்கார்ந்து குதத் தசைகளைத் தளர்த்திக் கொண்டு மெல்ல குழாயின் நுனியை உள்ளே நுழைக்கவேண்டும். கொஞ்சம் நுழைந்ததும் எளிதாக மேலும் நுழைத்துக் கொண்டு, அதில் வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருக்கட்டும். கொஞ்சம் உயரமான பலகையில் ஒரு பேஸினில் தண்ணீரை வைத்துக் கொண்டு, அதில் வெளியே நீட்டிக்

கொண்டிருக்கும் குழாய் மூழ்கும்படி குத்துக் காலிட்டு உட்கார வேண்டும். உடனே மத்திம நௌளியைச் செய்யவும். அதில் முடியும் நேரம் வரை இருக்க வேண்டும். அடியில் பாத்திரத்திலுள்ள தண்ணீர் 'விர்' ரென்று வயிற்றுக்குள் ஏறி நிரம்பும். நௌளியை விடும் நேரத்தில் குழாயின் கீழ்முனையைக் கையால் மூடியபடி உருவி விட்டு எழுந்திருக்கவும்.

வயிற்றுள் உள்ள நீரை, வாமநௌளி, தட்சிணநௌளி செய்து பலதடவை குடலுள் மூலை முடுக்கெல்லாம் பரவி காய்ந்த நாள் பட்ட மலத்தையும் கரைக்கும்படி கால் மணி நேரம் கலக்கவும். பிறகு ஒதுக்குப் புறத்தில் வெளியேற்றி விட வேண்டும்.

இதன் பயனாக குடல்கள் தூய்மையடையும், வாயுத் தொல்லை, மலச்சிக்கல் முற்றிலும் நீங்கிச் சுகமடையலாம். யோகத்திற்கு ஏற்றதாக உடல் நோயற்றதாக ஆகும். குடலில் அதிககாலம் தங்கிய மலத்தால் உண்டான நச்சு வாயு தொலைய நாடிகள் தூய்மை பெறும். பிராணன், ரத்தம் நல்ல தன்மையுடனிருக்கும். சிந்தனை தெளியும். கவனம் சிதறாது. உடல் மற்ற யோகப் பயிற்சிகளுக்கு ஒத்துழைக்கும்.

அன்னமய கோசம் எனும் பரு உடல் இப்படி யெல்லாம் தூய்மையடையாமல் யோகம், சுழுமுனையில் குண்டலினீயை ஏற்றுதல் நடக்காது. பலர் யோக சாதனையில் பிறழுவதும், பாதியில் கைவிடுவதும் உடலின் தூய்மை அடையப்படாததாலேயேவாம். ஆகவே முழு உடல் தூய்மைக்கும் முக்கியமான ஆறு கிரியைகள் அவசியமாகும்.

மாற்று முறை

'இப்போதெல்லாம் இவ்வளவு சிரமப்பட்டு உட்டியானம் நௌளி கற்று இந்த பஸ்தியைப் பழக

வேண்டாமே, எனிமா எடுத்துக் கொள்ளலாமே?' என்ற கருத்தும் வருகிறது. வெறும் உடல் நலத்திற்கெனில் அது போதும்தான்.

நமக்கு வேண்டியது யோகம். அதற்கு உட்டியான பந்தம், நௌலி முக்கியமாகும். பஸ்தியை வேண்டுமானால் வேறு வடிவில் செய்து கொள்ளலாம்.

சங்கப்ரக்ஷலனம்

அரை லிட்டர் சலின் நீரைக் குடித்து விட்டு கைகளை மேலே நீட்டியபடி கால் விரல்களில் பாத நுனியை ஊன்றிச் சிறிது நடக்கவும். பக்கவாட்டில் கைகளை நீட்டியவாறே இடதுபுறமும், வலதுபுறமும் இடுப்பைத் திருகி முறுக்கவும். சூரிய நமஸ்காரத்தை வலது காலை ஊன்றி இருமுறையும் இடதுகாலை முதலில் ஊன்றி இருமுறையும் செய்யவும். புஜங்காசனம், சலபாசனம், பவனமுக்தாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் போடவும். குத்த வைத்து உட்கார்ந்து இடப்புறம் வயிற்றைத் திருப்பி வலது முழங்காலைத் திருகி, இடது முழங்காலைப் பூமியில் படச் செய்யவும். இவ்வாறு இருகால்களையும் திருப்பிச் சிலமுறை செய்து அடிவயிறுக்கு அழுத்தம் தரவும். வெளியே போக உணர்வு வந்ததும் மலங்கழிக்கவும்.

பிறகு மீண்டும் அதே அளவு சலின் நீரைக் குடித்து அதே உடற்பயிற்சியைச் செய்யவும். இவ்வாறு பலதடவை செய்யவும். குடித்த நீர் அதே நிறத்தில் வெளியே வரும்வரை செய்ய வேண்டும். அப்போது குடல், வயிறு முற்றும் சுத்தமாகிவிட்டதாகப் பொருள். நோயாளிக்கு யோகமில்லை என்பதால், நோய் நீங்க சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பிறகு சவாசனத்தில் அரை மணி படுத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும். அன்று காரமின்றி அரை உப்பு போட்ட நெய்

சேர்த்துச் செய்த பொங்கல் சாப்பிடுதல் நல்லது. காரம், புளி, கடுகு கூடாது. அன்று முழுவதும் ஓய்வெடுப்பது நலம். இதை ஆண்டிற்கு ஒருமுறை செய்தாலும் போதும்.

முற்றிலும் மலத்தை வெளியேறச் செய்யும் இக்கிரியையால் குடல் முழுநலம் பெறும். வயிற்றினமைப்பில் உள்ள எல்லாச் சுரபிகளும் புத்துணர் வெய்தும். புலன்கள் கூர்மையடையும். சோம்பல் நீங்கும். பெருங்குடல் நோய்கள் நீங்கும். அது மலத்தை வெளியேற்றும் அழுத்த சக்தியைப் பெறும். நாள்பட்ட பல நோய்கள் தீர உதவியாக உடல் அழுக்கை வெளியேற்றும் கிரியை இது.

பந்தங்கள்

சம்சார வாழ்க்கைப் பந்தங்களை அறுத்துக் கொள்ள உதவும் யோகப் பயிற்சியில் பந்தங்கள் மிக உதவி. இவை பிராணனைக் குறிப்பிட்ட இடங்களில் கட்டி வைப்பதால் இந்தப் பெயர் பெற்றுள்ளன.

கும்பகப் பிராணாயாமம் முழுப்பயனைத் தர வேண்டுமானால், பந்தங்களுடன் அதைச் செய்ய வேண்டும்.

1) மூல பந்தம் 2) ஜாலந்தர பந்தம் 3) உட்டியான பந்தம் 4) மஹாபந்தம் என்பன முக்கியம். முதல் மூன்று பந்தங்களும் பந்தத்ரயம் என்றே ஒரே குழுவாகச் சொல்லப்படும். இந்த மூன்றையும் பழகினாலேயே நெருக்கடிக் குள்ளாகும் பிராணன் குண்டலினீயைக் கிளப்பிவிடும்.

வெளியே மூச்சை நிறுத்தும்போது உட்டியான பந்தமும், உள்ளே கும்பகம் செய்யும்போது ஜாலந்தர பந்தமும் போட வேண்டும். உள்ளே மூச்சை இழுக்கும் போது மூலபந்தம் போடுவது முக்கியம். கும்பகத்தின் போதும் அதை நீட்டிக்க வேண்டும். மூச்சை வெளி

விடும்போது கழட்டி விடலாம். பூஜை, தியானம், ஜெபத்தின் போதும் இது பயன்படும். இப்படி மூலபந்தம் போடுவதால் தலையில் சங்கடம் உண்டாகாது. பிராணன் கீழ் வழியே வெளியேறாது. அதிகம் மூலபந்தம் போடுவது மலமூத்திரக் கழிவைக் கட்டிவிடலாம். இதற்கு முன் எச்சரிக்கை வேண்டும்.

மூல பந்தம்

சித்தாசனம் போடுவது இதற்கு உதவும். இடது குதிங்காலால் மலத்துளையை அடைத்து வலது காலைக் குறிக்கு மேல் வைத்து குதத்தை இறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மலத்துளைக்கும் குறிக்கும் இடையிலும் குதிங்காலால் அழுத்திக் கொண்டு இப்படிச் செய்யலாம். நின்று கொண்டும் மூலபந்தம் பண்ணலாம்.

உட்டியான பந்தம்

உதான வாயுவை வெல்ல உதவுவது உட்டியானம். பூமியை விட்டு மேலே எழும்பிப் பறப்பதை இது பொருட்படுத்தும். 'உட்' எனில் எழும்புதலைக் குறிக்கும். மேலே வாயுவை நகர்த்தும் பந்தம் இது ஆனதால் இப்பெயர் வந்துள்ளது.

முதலில் எதாவதொரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து கொள்க. மூச்சை வாய் மூலம் வெளித் தள்ளுக. வயிற்றை எக்கி முதுகை ஒட்டும்படிச் செய்க. மார்பை விரித்துக் கொள்க. உட்குழிந்த வயிறு உட்டியானபந்தத்திலிருக்கும். கும்பகம் முடியும்போது இதைச் செய்து விடுவித்து வெளி சுவாசத்தை விட வேண்டும்.

வயிற்றுவலியைத் தவிர்க்கும். வாயுவை வெளி யேற்றும். தொந்திவிழாது பார்த்துக் கொள்ளும். குடலிறக்கம் ஏற்படாமல் பார்க்கும். ஜீரணத்தைச் செய்யும். லிவர், ஸ்ப்ளீன், வயிற்றுப்பைக்கு குடல்

களுக்கு அழுத்தம் தந்து நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டும். வயிற்றுப் பகுதி சுரபிகள் நன்கு சுரக்கும். சர்க்கரை நோய்க்கு முடிவு கட்ட உதவும்.

ஜாலந்தர பந்தம்

தலையைக் குனிந்து தாடையை மார்பில் ஒட்டி வைத்திருப்பதற்கு ஜாலந்தர பந்தம் என்பர். தலை, இடை, கடை என உடலைப் பிரித்து மூன்று பகுதியாகச் சொல்லும் போது தலைக்கு இது பந்தமாகிறது. தலையை உடலுடன் இணைக்கும் கழுத்தில் பந்தம் உண்டாக்குகிறது.

உள்ளே மூச்சை இழுத்த பிறகு இதைச் செய்ய வேண்டும். தொண்டைக் குழியில் மூச்சு தடைப்படுகிறது. உள்ளே கும்பகம் செய்யும்போது இது பயன்படும். வெளிச் சுவாசத்தில் விரைவாக மூச்சு செல்லாது மெதுவாகப் போக இந்த பந்தம் உதவும். தலையில் வாயு பிராணாயாமத்தில் ஏறிவிடாமல் தடுக்கிறது.

இந்த பந்தத்திலிருக்கும்போது மூச்சை விடாமல், இழுக்காமல் கும்பகத்திலும் இருக்கலாம். இலேசாக மூச்சை இழுத்து விடவும் செய்யலாம். தொண்டைக் குழி மூலம் இழுத்தும் விடலாம்.

இதில் சிறந்த நிபுணத்துவம் அமையும்போது உள்ளேயே சுவாசம் நடக்கும் நிலையை அடையலாம். அதாவது வெளியிலிருந்து மூக்கின் மூலம் காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டிய தேவையின்றி நெடுங்காலம் இருக்க முடியும்.

மூன்று பந்தங்கள்

உள்ளே மூச்சு இழுக்கும்போது மூலபந்தம் போட்டுக் கொண்டு, கும்பகத்தின் போது ஜாலந்தர பந்தத்தையும் சேர்த்துக் கொண்டு வெளியே மூச்சை விடும்போது

மூலபந்தத்தைக் கழற்றி, உட்டியான பந்தம் செய்து சுவாசத்தை முற்றும் வெளி விடலாம்.

மூலபந்தம் போட்டு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து உட்டியான பந்தம் செய்து ஜாலந்தர பந்தமும் போட்டு பிராணனைக் கும்பகம் செய்யும்போது குண்டலினி கிளம்பும் அதிசயம் நடக்கும். ஆனால் நிபுணர் உதவியின்றி மூன்று பந்தமும் அமைத்து மூச்சுடன் மல்லுக்கட்டக் கூடாது.

படிப்படியாக, நாடீ சுத்தி, கும்பகப் பிராணாயாமம், வெளிக் கும்பகம் பழகி அப்புறம் உள்கும்பகத்தில் மூன்று பந்தங்களையும் போட்டபடி இருக்கலாம். அதிக சிரமமின்றி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்படி இருக்கும் நேரத்தை அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கலாம். இந்நிலையில் அடிவயிற்றுத் தசையை மேலே இழுத்துக் கொடுத்தால், குண்டலினி சூட்சும்ணை நாடீயில் நுழையும்.

பிராணாயாமத்தில் நன்கு பழகி சித்தி உண்டாகும் போது தானே மூலபந்தம் உள்சுவாசத்தினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும். உட்டியான நிலைக்கு வயிறு பின்னோக்கி அழுந்தும். எதுவோ தலை நோக்கி ஏறுவது போல உணர்வு உண்டாகும். மெய்மறந்த நிலை உண்டாகும். உடல் புல்லரிக்கும். பிறகு கலையும்போது ஜாலந்தர பந்தமுண்டாகி தானே சீராக மெதுவாக மூச்சு வெளியேறும். நாமாக மூன்று பந்தங்களையும் போடுவதை விடத் தானாக இப்படி ஏற்பட்டால் மிக நல்லது. ஆபத்தில்லை. குண்டலினி மேலேறும் நிகழ்ச்சியே இது.

பந்தங்களுடன் பிராணாயாமம் செய்யும்போது உடலில் வியர்வை உண்டாகும். அதைத் துணியால் துடைத்து விடாமல், கைகளால் உடலெங்கும் பூசிவிட்டுக் கொள்ளுவது மிக நலம். குளித்து விட்டு ஈரத்தலையுடன் பிராணாயாமம் செய்தல் கூடாது.

மஹா பந்தம்

காலையில் வயிற்றைக் காலைக் கடன் கழித்து வெற்று வயிறாக்கிச் கொள்க. எதுவும் உண்ணாமல் நிமிர்ந்து உட்காரவும். இருகால்களையும் நீட்டிக் கொள்ளவும். இடது காலை மடித்து குதிங்காலால் குதத்தை (மலத் துளையை) அழுத்திக் கொள்ளவும். வலது பாதத்தை இடது தொடையில் வைக்கவும். துளையையும் சுற்றி உள்ள சதையையும் இறுக்கி மூடி மேலே இழுத்துக் கொள்ளவும். வலுவாக இழுக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை உள்ளே இழுத்து ஜாலந்தர பந்தம் போட வேண்டும். தலையைத் தாழ்த்தி மார்பில் அழுத்திக் கொள்ளவும். முடியும் வரை கும்பகம் செய்து மூச்சை மெல்ல விடவும். மூச்சு உள்ளே அடங்கும் போது மனத்தை சூட்சும்ணை நாடீயில் பதிக்கவும். இது மாஹா பந்தம் ஆகும். இடது காலால் அடைத்தும் பந்தம் போடவும்.

முதுமையைத் தடுத்து, குண்டலினீயை எழும்பச் செய்யும். நாடீகள் தூய்மையடையும். ஒவ்வோராதார மாக குண்டலினீயை ஏற்ற இது உதவும்.

முக்கியமான பந்தங்களை குண்டலினி யோகம் செய்கிற போது பழகச் சொல்லப்பட்டது. இனி முத்திரைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

முத்திரைகள்

'ஹத யோக பிரதிபிகா' பத்து முத்திரைகளைப் பற்றிச் சொல்லுகிறது. அதில் யோக, யோனி முத்திரைகளில்லை. ஜெரண்ட சம்ஹிதையில் முத்திரைகள் இருபத்தைந்து உள்ளன. பந்தங்களாக நாம் பார்த்தவையும் கூட முத்திரைகளின் கணக்கிலே வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நீக்கிப் பார்த்தால் தேறுவன:

1) யோக முத்திரை, 2) மகா முத்திரை, 3) மகாவேதா, 4) விபரீத தரணீ, 5) சக்தி சலனம், 6) கேசதீ முத்திரை,

மூலபந்தத்தைக் கழற்றி, உட்டியான பந்தம் செய்து சுவாசத்தை முற்றும் வெளி விடலாம்.

மூலபந்தம் போட்டு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து உட்டியான பந்தம் செய்து ஜாலந்தர பந்தமும் போட்டு பிராணனைக் கும்பகம் செய்யும்போது குண்டலினீ கிளம்பும் அதிசயம் நடக்கும். ஆனால் நிபுணர் உதவியின்றி மூன்று பந்தமும் அமைத்து மூச்சுடன் மல்லுக்கட்டக் கூடாது.

படிப்படியாக, நாடீ சுத்தி, கும்பகப் பிராணாயாமம், வெளிக் கும்பகம் பழகி அப்புறம் உள்கும்பகத்தில் மூன்று பந்தங்களையும் போட்டபடி இருக்கலாம். அதிக சிரமமின்றி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்படி இருக்கும் நேரத்தை அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கலாம். இந்நிலையில் அடிவயிற்றுத் தசையை மேலே இழுத்துக் கொடுத்தால் குண்டலினீ சூட்சும்ணை நாடீயில் நுழையும்.

பிராணாயாமத்தில் நன்கு பழகி சித்தி உண்டாகும் போது தானே மூலபந்தம் உள்சுவாசத்தினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும். உட்டியான நிலைக்கு வயிறு பின்னோக்கி அழுந்தும். எதுவோ தலை நோக்கி ஏறுவது போல உணர்வு உண்டாகும். மெய்மறந்த நிலை உண்டாகும். உடல் புல்லரிக்கும். பிறகு கலையும்போது ஜாலந்தர பந்தமுண்டாகி தானே சீராக மெதுவாக மூச்சு வெளியேறும். நாமாக மூன்று பந்தங்களையும் போடுவதை விடத் தானாக இப்படி ஏற்பட்டால் மிக நல்லது. ஆபத்தில்லை. குண்டலினீ மேலேறும் நிகழ்ச்சியே இது.

பந்தங்களுடன் பிராணாயாமம் செய்யும்போது உடலில் வியர்வை உண்டாகும். அதைத் துணியால் துடைத்து விடாமல், கைகளால் உடலெங்கும் பூசிவிட்டுக் கொள்ளுவது மிக நலம். குளித்து விட்டு ஈரத்தலையுடன் பிராணாயாமம் செய்தல் கூடாது.

மஹா பந்தம்

காலையில் வயிற்றைக் காலைக் கடன் கழித்து வெற்று வயிறாக்கிச் கொள்க. எதுவும் உண்ணாமல் நிமிர்ந்து உட்காரவும். இருகால்களையும் நீட்டிக் கொள்ளவும். இடது காலை மடித்து குதிங்காலால் குதத்தை (மலத் துளையை) அழுத்திக் கொள்ளவும். வலது பாதத்தை இடது தொடையில் வைக்கவும். துளையையும் சுற்றி உள்ள சதையையும் இறுக்கி மூடி மேலே இழுத்துக் கொள்ளவும். வலுவாக இழுக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை உள்ளே இழுத்து ஜாலந்தர பந்தம் போட வேண்டும். தலையைத் தாழ்த்தி மார்பில் அழுத்திக் கொள்ளவும். முடியும் வரை கும்பகம் செய்து மூச்சை மெல்ல விடவும். மூச்சு உள்ளே அடங்கும் போது மனத்தை சூட்சும்ணை நாடீயில் பதிக்கவும். இது மாஹா பந்தம் ஆகும். இடது காலால் அடைத்தும் பந்தம் போடவும்.

முதுமையைத் தடுத்து, குண்டலினீயை எழும்பச் செய்யும். நாடீகள் தூய்மையடையும். ஒவ்வேராதார மாக குண்டலினீயை ஏற்ற இது உதவும்.

முக்கியமான பந்தங்களை குண்டலினீ யோகம் செய்கிற போது பழகச் சொல்லப்பட்டது. இனி முத்திரைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

முத்திரைகள்

‘ஹத யோக பிரதிபிகா’ பத்து முத்திரைகளைப் பற்றிச் சொல்லுகிறது. அதில் யோக, யோனி முத்திரைகளில்லை. ஜெராண்ட சம்ஹிதையில் முத்திரைகள் இருபத்தைந்து உள்ளன. பந்தங்களாக நாம் பார்த்தவையும் கூட முத்திரைகளின் கணக்கிலே வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நீக்கிப் பார்த்தால் தேறுவன:

1) யோக முத்திரை, 2) மகா முத்திரை, 3) மகாவேதா, 4) விபரீத தரணீ, 5) சக்தி சலனம், 6) கேசதீ முத்திரை,

7) யோனி முத்திரை, 8) வஜ்ரோலி முத்திரை, 9) அஸ்வினி முத்திரை, 10) அம்ரோலி முத்திரை

யோக முத்திரை

இதை ஆசனப் பகுதியிலும் பார்க்கிறோம். பத்மாசனம் போட வேண்டும். அப்படியே மூச்சை உள்ளே இழுத்து மெல்ல வெளியே விட வேண்டும். விட்டுக் கொண்டே முன்னால் குனிந்து தலையைத் தரையில் வைக்கவேண்டும். எழுந்திருக்கும்போது மூச்சை இழுத்தவாறே நிமிர வேண்டும். பத்மாசனத்திலமர்ந்து தலையை முன்னால் பூமியில் பட வைத்திருக்கும் நிலைக்கு யோக முத்திரை என்று பெயர். லும்போ நரம்பமைப்பிற்கு மிகப் பலம் தரும்.

பத்மாசனத்திலிருந்தவாறே இதைச் செய்யமுடியா விட்டாலும் வஜ்ராசனத்திலிருந்தபடிச் செய்யலாம். இதனால் தொடை மெலியும். வாயு கலையும், மலச் சிக்கல் இராது. அடிவயிறு தொடை மேலழுத்தப் படுவதால் கணையம் இன்சுலினைச் சுரக்கத் தூண்டுதல் உண்டாகிறது. அதனால் சர்க்கரை ஜீரணிக்கப்படாத குறைக்குக் குணமாகும். குண்டலினீ கிளம்ப வழி யுண்டாகும். பக்கவாட்டிலும் தரைப்பக்கம் தலையை வைக்கக் குனிதல் இட–வல இடுப்புப் பகுதியைப் பிடித்திழுத்து சக்திசலன முத்திரையில் போல அசைவைத்தருகிறது. அதனால் குண்டலினீ கிளம்ப வழியாகிறது.

மகா முத்திரை

காலிவயிற்றில் நன்கு உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். கால்களை நீட்டிக் கொள்ளுங்கள். இடது காலை மடித்து மலத்துளையை கவனமாகக் குதிக்காலால் அழுத்தவும். வலதுகால் நீட்டியபடி இருக்கட்டும். முன்னால் குனிந்து

இரு கைகளையும் நீட்டி வலதுகால் கட்டைவிரலைப் பிடிக்கவும். மூச்சை உள்ளிழுக்கவும், கும்பகம் செய்து தலையைக் குனிந்து தாடையை நெஞ்சில் அழுத்தி ஜாலந்தர பந்தம் செய்யவும். பார்வையைப் புருவ மத்தியில் நிறுத்தி முடிந்த வரை இருந்து பிறகு மூச்சை மெதுவாக, சீராக வெளியே விடுக. பிறகு கழற்றி வலதுகாலை மடித்து குதத்தை அழுத்தி இடதுகாலை நீட்டி ஜலந்தர பந்தம் போட்டு கும்பகம் செய்து கட்டை விரலைக் கைகளால் பிடித்து இருக்கவும்.

இதனால் பல நோய்களும் தவிர்க்கப் படும். மூலம், காசம், பித்த குற்றம், காய்ச்சல், மலக்கட்டு, வயிறு தொடர்பான நோய்கள் தவிர்க்கப்படும். ஜீரணசக்தி கூடும்.

யோகத்தில் யோகசக்தியை குண்டலினீயை மேலேற்ற உதவி செய்வது இந்த முத்திரை, தொடர்ந்து செய்தால் குண்டலினீ யோகத்தில் மிக முன்னேற்றம் விரைந்து உண்டாகும். மிக நல்ல பயன்களை அளிப்பதாலேயே மகாமுத்திரை என இதற்குப் பெயர்.

24400

மகா வேதை

மகாபந்தத்தில் போல உட்கார வேண்டும். கால்களை நீட்டிக் கொள்க. இடது காலை மடித்து குதிங்காலால் மலத்துளையை அழுத்திக் கொள்ளவும். இடது துடையின் மேல் வலது பாதத்தை வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து, தலையைத்தாழ்த்தித் தாடையை மார்பில் அழுத்தி ஜாலந்தர பந்தம் போட்டுக் கொள்ளவும், இரு கைகளையும் தரையில் உள்ளங்கை படிய ஊன்றி உடலைத் தாங்கி பின் பட்டைகளைத் தூக்கி மெதுவாகத் தரையில் தட்டவும். இருக்கை நிலை கலையக் கூடாது. தொடர்ந்து இதைச் செய்வதால் இளமை நீட்டிக்கும். நாடிகள் சுத்தப்பட்டுக் குண்டலினீ மேல் ஆதாரங்களுக்கு ஏறும்.

விபரீத கரணீ

இயற்கையாக கீழிருக்கும் பகுதியை மேல் இருக்கும்படித்தூக்கி நிறுத்துவதால் இந்தப் பெயர் வந்துள்ளது. புவி இழுப்புச் சக்தியை எதிர்த்து இந்நிலை செய்யப்படுகிறது. இது ஆசனத்திலும் வைக்கப் பட்டுள்ளது.

மல்லாந்து படுத்துக் கொள்க. கால்களைச் சேர்த்து மெல்லத்தூக்கி, சடாரென்று பூமியில் கைகளை தாங்க வேண்டும். முழங்கைகள் தரைவிரிப்பில் ஊன்றியிருக்கும். இடுப்பிலிருந்து உடல் உயர்ந்து கால்கள் 45 டிகிரி நீண்டிருக்கும்.

இதனால் குடலிறக்கம் எற்படாமல் தடுக்கலாம் பெண்களில் யுடெரஸ் இறங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இருவரிலும் குண்டலினீ விழிக்க உதவும். மேலேற உதவும். ஸ்ப்ளீன், லிவர், சிறுநீரகங்கள், குடல்கள், வயிறுப் பகுதிகள் அதிகம் ரத்த ஓட்டம் பெற்று நலமடைகின்றன.

அஸ்வினி முத்திரை

பத்மாசனம் போட்டுக் கொள்க. மூச்சை ஆழ்ந்து உள்ளிழுத்து, மலத்துளையைச் சுற்றி உள்ள தசையை இறுக்கிச் சுருக்கி அதை மூடுக. பத்து வினாடிகளோ இன்னும் முடிந்த வரையிலுமோ அந்நிலையில் இருந்து மெல்ல மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டே மலத் துளையை அவிழ்த்து விடவும். இதற்கும் மூல பந்தத்திற்கும் அதிக வேறுபாடு இல்லை.

இதை முதலில் ஐந்து அல்லது பத்துத் தடவை செய்யவும். படிப் படியாக மூன்று தடவைகள் வரை செய்யத்திறன் பெறவும்.

இதை விபரீத கரணீ நிலையில் சேர்த்துச் செய்தால் அதிகப் பலனுண்டு. மூலம் குணமாகும். பெண்களுக்குப்

பிரசவத்திற்கு உதவும் முத்திரை. சிறுநீர்ப் பை மலத்துளைக் குறைபாடு சரியாகும். யுடெரஸ் இறங் காமைக்கு நலமாகும். குண்டலினீ எழ, மேலேற உதவும். உடல் சக்தி வீணாகாமல் காக்கலாம்.

சக்தி சலன முத்திரை

குண்டலினீ சக்திக்குச் சலனத்தை உண்டாக்குவ தாகையால் இப்பெயர். சரஸ்வதீ நாடீயைக் கலக்குவதால் அது சாதிக்கப்படுகிறது. இந்நாடீ இடைநாடீக்கு நேரே போகிறது. இடையில் மூச்சு செல்லும்போது, சரஸ்வதீயிலும் நடக்கும்.

வெளியே விடும் மூச்சின் நீளத்திற்கு அதாவது பதினாறு மாத்திரைகள் மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். அதே அளவு வெளியே விட வேண்டும். இதனால் சரஸ்வதீ நாடீயைக் கட்டுப் படுத்துகிறோம். பிறகு இருவிலாப்பக்கங்களையும் கைகளின் விரல்களால் பிடித்துக் கொண்டு தொப்புளுக்கு அருகில் வேகமாகக் கடைய வேண்டும். பலமாக இப்படி வலப்பக்கத்தி லிருந்து இடப்புறத்திற்குச் சுழற்ற வேண்டும். முக்கால் மணி நேரம் இப்படிக் கடைய வேண்டும். பிறகு அடி வயிற்றுத் தசையை மேலே இழுத்தால் குண்டலினீ சக்தி சூட்சும்ணை நாடீக்குள் நுழைந்து விடும்.

கைகளாலும் கடையலாம். நான்கு விரற்கடை அகலத் துணியை அடி வயிற்றில் ஒட்டி வைத்து துணியின் இருமுனைகளையும் இரண்டு கைகளில் பிடித்துக் கொண்டும் கடையலாம். குண்டலினீ சூட்சும்ணை நாடீயின் வாய்ப்புறம் வந்ததும், கழுத்தைச் சுருக்கி தொப்புள் பகுதியைப் பெரிதாக்கி சரஸ்வதீ நாடீயை அசைப்பதன் மூலம் குண்டலினீ சக்தியை மார்பிற்குள் ஏற்றிவிடலாம்.

குரல்வளையைச் சுருக்கி மார்பிலிருந்து கழுத்திற்குச் செல்லச் செய்யலாம். இதற்கு சக்திசலனம் எனப்பெயர். இதனால் வயிற்று, மார்பு வியாதிகளும் தீரும். மந்தம், பொருமல், குன்மம், நீரொழுக்கு, பாண்டு நோய், போன்றவை தீரும்.

யோணி முத்திரை (ஷண்முகீமுத்திரை)

கண்கள், காதுகள், மூக்குத்துளைகள் ஆறு. இந்த ஆறையும் கைவிரல்களால் அடைத்து விடுவதே இது. ஆகவே ஷண்முகீ எனப் பெயர். கைகளிரண்டையும் சேர்த்து இதைச் செய்வதால் அவை காட்டும் வடிவத்தைப் பொருத்து யோனீ முத்திரை என்பர்.

நிமிர்ந்து தியானம், பிராணாயாமம் புரிய அமரும் ஆசனங்கள் ஒன்றில் உட்காரவும். இருகைவிரல்களையும் விரித்துக் கொள்ளுக. இரு கை கட்டை விரல்களையும் இரு காதுகளில் விட்டு அடைக்கவும். ஆள்காட்டி, பாம்புவிரல்களால் இரு கண்களைப் பொத்திக் கொள்க. இரு மோதிர விரல்களால் மூக்குத் துளைகளை அழுத்தி அடைத்துக் கொள்க. சுண்டு விரல்களிரண்டும் வாய்ப் புறம் இருக்கும். வாயை நாமே கை உதவியின்றி மூடிக் கொள்ளலாம்.

இப்படி அடைத்துக்கொள்ளும் முன் ஆழ்ந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஷண்முகீ முத்திரையில் கும்பகம் செய்யலாம். முடியும் வரை இருந்து பிறகு மூச்சை விடலாம்.

அல்லது முத்திரையில், இடமூக்கை அடைத்திருக்கும் விரலை மட்டும் எடுத்து மூச்சை இழுத்து, வலமூக்கு வழியே அதை அடைத்த விரலை நீக்கி மூச்சை விட்டு மேலும் அதன் வழியே மூச்சையிழுத்து இடமூக்கை விடுவித்து மூச்சை விடலாம். ஒருதுளை மூலம் மூச்சை இழுக்கும்போதும் விடும்போதும் மறு மூக்குத் துளையை

அடைத்திருக்க வேண்டும். இப்படி நாடீ சுத்தி செய்யலாம்.

கண்களை மூடி விடுவதால் காட்சிகளில் அலையாமல் அவை தடுக்கப்படுகின்றன. காதுகளை அடைத்து விடுவதால் செவியில் ஓசையில் மனம் கலையாது தடுக்கப் படுகிறது. மூக்கை அடைப்பதால் கும்பகத்தில் பிராணனும் அடக்கப்படுகிறது. இதனால் மனம் அடக்கப்பட்டு எளிதாக தியானநிலையை அடைகிறது. தலைவலி, சைனுஸ் தொல்லைகளும் நீங்கும். பார்வை, கேள்வி இரண்டும் மனத்தை அலைக்கழிக்காமல் செய்யப்படுகிறது. குண்டலினீ ஞாபகத்துடன் இதை அனுசரித்தால் அது விழிப்பதும் மேலே ஏறுவதும் எளிதாகும்.

வஜ்ரோலி முத்திரை மிகவும் அசாதாரணமானது. இப்போது எவரும் செய்வதில்லை. சாதாரணமாக இதன் தேவையும் இல்லை. அதனால் இங்கே அது விடப்படுகிறது.

அதாவது குறியால் வெளியே உள்ளதிரவத்தை உறிஞ்சிப் பழகுவது. எண்ணெய், பால், நீர் முதலான வற்றை உறிஞ்சிப் பழகுவது. இதன் பயனாக வெளிப்படும் விந்துவுடன் சோணிதத்தையும் குறியாலுறுஞ்சி உடலினுள் ஏற்றுவது. இதனால் இளமை மாறாது. உடலின் சக்தி குன்றாது. விந்துச் சக்தியை இழக்காமல் மேலே தலைக் கேற்றி ஒஜஸ் ஆக்கமுடியும். இதனால் மேதைநாடீவளரும்.

முதலில் இந்த விநோத முத்திரையைப் பழக, சிறு மென்மையான ரப்பர் குழாயைக்குறிக்குள் பொருத்தி காற்றை அடிப்பதன் மூலம் விந்தை உள்ளேயே அனுப்பிப் பழகுவர். அதே போன்ற குழாய் மூலம் மனத்தால் உறுதியாக எண்ணி வெளியில் வைக்கப்பட்ட திரவத்தைத உறிஞ்சிப் பழகுவர். இதன் நிபுணத்துவத்தால்

குழாயின்றியே குறிமூலம் நேரடியாக உறிஞ்சிப் பழக முடிந்தவராவர். பிராணாயாமப் பயிற்சியும், மனப் பயிற்சியும் இப்படி நிபுணத்வம் அடைய உதவும்.

இவ்வாறு இயற்கையை எதிர்க்கும் சாதனைகள் எல்லாம் அடிக்கடி அதிகம் பழகக் கூடாது.

இராஜா பர்த்ருஹரி: யோகிகளின் இறைவனான கிருஷ்ணர் இந்த முத்திரைகளில் மிகவும் சிறந்திருந்தார் என்பர்.

மரணம், மூப்பை வெல்லும் இம்மாதிரி முத்திரைகளின் சாதனைகள் ஹடயோக சங்கதிகள், தந்திர யோகங்களின் அங்கமாகும். குண்டலினி யோகமும் இத்தகைய சாதனைகளைக் கொண்டதே.

இளமையை மீட்டுக் கொள்ளுவது, மரணத்தை வென்று அதிக காலம் வாழ்வது, ஆண்தன்மை, பெண்தன்மை பெறுவது, உறுப்புக்களை ஒட்ட வைப்பது, இறந்தவரை எழப்புவது எல்லாம் நமது வைத்திய வேதப் பகுதிகளிலும், யோகத்திலும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. புராண இதிஹாச கதைகளிலும் உண்டு.

கேசரீ முத்திரை

இதுவும் மிகவும் விநோதமானதே. – எனவே தக்க குருவின் கண்காணிப்பு இல்லாமல் இம்மாதிரி யோக நுணுக்கங்களில் ஈடுடாதீர்கள் என எச்சரிக்கப் படுகின்றார்கள். மனநிலைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பிராணன்களைப் பூட்டி முத்திரையிட்டு வைக்க உதவும் நுணுக்கங்கள் இவை.

இம்முத்திரையின் நோக்கம் கபாலத்திலிருந்து சொட்டிக் கொண்டிருக்கும் அமுதத்துளிகள் வயிற்று அக்னியில் விழுந்து வீணாகிக் கொண்டுள்ளதை தடுப்பது. அதற்காக

நாக்கை கபாலத்தினுள் மேல் நோக்கி அனுப்பி நட்டகுத்தலாக நிற்க வைக்கச் செய்வது. நாக்கு நுனியில் விழும் அமிர்தத்தினால் இளமை நீட்டிக்கிறது. மரணத்தை வெல்ல முடிகிறது. குறைந்தபட்சம் வானில் சஞ்சரிக்க முடியும். 'ஆகாயத்தில் உலாவல்' என்ற அற்புதச் சக்தி யோகத்திலும் சொல்லப்பட்டது.

'கேசரீ' எனில் அதுவே பொருள்.

இதற்காக நாக்கு நீளமாகச் செய்யப்படும். அதற்காக நாக்கு ஒட்டப்பட்டுள்ள கீழண்ணம் அறுத்து விடப்படும். புண்ணை மருந்தால் ஆற்றுவர். மேலும் கொஞ்சம் அறுப்பர். இப்படி வெண்ணெய் தடவி வெட்டப்பட்ட நாக்கு அதிகம் நிமிர்த்தப்பட, நீட்டப்பட முடிந்தாகும். பசுவின் காம்பைப் பால் கறக்கும்போது நீவுவது போல இழுத்து விடுவர். இப்படி வாரத்திற்கு ஒரு முறை வெட்டப்படும் நாக்கு அதிக நீளமாக வாய்க்கு வெளியேவும், உள்ளேயும் நீட்டக் கூடியதாகும். நாக்கால் மூக்கைத் தொட முடியுமா? எனக்கேட்டு விளையாடும் சிறுவர் பழக்கம் ஏற்பட இந்த முத்திரையே ஆதாரமாகியிருக்கலாம். வெளியே மூக்கையும் தாண்டி நெற்றிப் புருவ மத்தியையும் தொடக்கூடியதாக நாக்கு அமையும். அதை வாய்க்குள் மேலண்ண இடைவெளி வழியே உள்ளே மடித்து மேலே நீட்டினால் கபாலத்துள் அமுதம் சொட்டும் இடத்தை நக்கக் கூடியதாகும். இப்படி நாவின் நுனியால் அமுதம் பருகி உலகப் பிரக்ஞைக்கும் மேல் சென்று உடலை மறந்து, பசி தாக உணர்வின்றி இருப்பர். இது சமாதியாகும்.

இதனால் குண்டலினீ வித்தையிலும் அது சுழுமுனைக்குள் நுழைந்து மேலேறுவதிலும், இம்முத்திரைகள் உதவுகின்றன என அறியலாம்.

இது மாதிரி நாக்கு மேலண்ணத்துள் நுழைந்து பிராணாயாமமும் நிகழும். அப்போது சிங்கம் கர்ஜிப்பது

போல ஓசை கேட்கும். அதனால் இதற்கு கேசரீ முத்திரை எனப் பெயர் வந்தது என்றும் கூறுவதுண்டு.

இதனால் தலைவலி உண்டாகாத நிலை வரும். கபாலம் தூய்மையாகி தூர சிரவணம், தூரக்காணல் முதலிய அதீதப் புலனாற்றலும் வாய்க்கும் எனப் படுகிறது.

அம்ரோலி முத்திரை

இந்த முத்திரை செய்ய வஜ்ரோலி முத்திரையில் வல்லவரானாலேயே முடியும். அதாவது முதலில் வரும் சிறுநீரை விட்டு விட்டு நடுவில் வரும் சிறுநீரை உள்ளேயே இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கடைசியில் வருவதையும் பெய்து விடலாம். நடுவில் வரும் சிறுநீரை அமிருதம் என்கிறது யோக நூல். அதெப்படி முதலில் வருவதுடன் கடைசியில் வருவதை விட்டு விட்டு நடுவில் வருவதை மட்டும் உள்ளே இழுக்க முடியும்? நடுவில் வருவதை அப்படியே உள்ளிழுத்தால் கடைசியில் வர விருப்பதும் உள்ளேதானே தங்கும்? என்ற சந்தேகம் வரலாம்.

முதலில் வருவதைப் பெய்ய வேண்டும். அடுத்து வரும் நடுசிறுநீரை ஒரு பாத்திரத்தில் பிடித்து வைத்து விட்டு கடைசீயில் வருவதைப் பெய்து விட வேண்டும். அப்புறம் பாத்திரத்தில் உள்ளதைக் குறியால் உறிஞ்சிவிடலாம். ஆனால் வஜ்ரோலியில் நிபுணத்துவம் இல்லாதவர் என்ன செய்வது?

இங்குதான் முத்திரத்தைக் குடிக்கும் 'உஷா பானம்' பருகும் சித்த வைத்திய சமாசாரம் வந்தது.

வியாதிகளையும் தணித்து ஆரோக்கியம் தரும் மருந்தாக சிறுநீர் வைத்தியம் வந்தது. இது நடுசிறுநீரைப் பருகுவதையே சிபாரிசு செய்கிறது.

சகஜோலி என்ற ஒரு முத்திரை சோணிதத்துடன் கலந்த விந்தை, காற்றைக் குழாய் மூலம் அடித்து உடலுக்குள்ளேயே செலுத்துவதாகும்.

இதெல்லாம் குண்டலினீ யோகத்தில் பயன்படுவது. ஆகவே பார்க்கப்பட்டது. இன்னும் பல முத்திரை களுள்ளன.

பயன்

1) உடலைத் தூய்மை செய்ய 2) பிராணனை நிறுத்த, 3) உடல் சக்தியை இழக்காமலிருக்க 4) அதீத சக்தி எழுச்சியால், மனம் அடங்காமல் போகாது கட்டுப்படுத்த, 5) குண்டலினீயை சரியான பாதையில் செலுத்த, 6) உள்மன உணர்வுகள் வரைமுறையின்றிப் பொங்கி எழாமல் அடக்க, அமைதிப்பட வைக்க, 7) பசி, தாகம், சூடு, குளிர், கோப தாபங்களைச் சகித்துத் தாங்க, 8) ஒழுக்கம் வழுவாதிருக்க, 9) விரும்பும் மனநிலையில் நீட்டிக்க, 10) விபரீதமாக குண்டலினீ வேலை செய்து வீணாகாதிருக்க பந்தங்களும், முத்திரைகளும் பழகி அதன் பிறகு குண்டலினீயைக் கிளப்பிக் கொள்ள வேண்டியவராக இருக்கிறோம். குண்டலினீயைக் கிளப்ப உதவும் நுணுக்கமாகவும் இவை உள்ளன.

6. குண்டலினியைக் கிளப்புதல்

குறிப்பு

குண்டலினியைக் கிளப்பிக் கொள்வதைவிடக் குண்டலினி யோகத்தில் வேறென்ன முக்கியமாக இருக்க முடியும்? 'கிளப்புதல்' என்பது குண்டலினியை விழிக்கச் செய்து சுழுமுனை நாடியில் நுழையச் செய்வதுதான்.

எதையும் குறிப்பிட்ட ஒரு வழியில் முயலும்போது அது முடியாமற் போவதில்லை. எனவேதான் யோகத்தில் குண்டலினியைக் கிளப்பும் வழிகளை இதில் காணப் போகிறோம்.

ஆசனப் பிராணாயாமம் ஒரு வழி

ஆசனப் பயிற்சியும் ஒருவழிதான். ஆனால் ஆசனம் போடுகையில் கூட ப்ராண ஓட்ட மாறுபாட்டாலேயே, குண்டலினி கிளம்ப நேரும். ஆதலால் பிராணாயாமம் ஒரு வழி என்பதிலேயே அதுவும் அடங்கி விடுகிறது.

கீதையில் உள்ளது போல் பிராணனை அபானனில் கலக்கச் செய்வது பிராணாயாமம். இதனால் மகாவாயு உண்டாகிறது. அதுதான் குண்டலினியை சூட்சுமமான சுழுமுனையில் செலுத்துகிறது. இந்த நிகழ்ச்சிக்காகவே சென்ற பகுதி பிராணாயாமங்களை விளக்கியது.

பிராணாயாமம் மன ஒருமையைத் தந்து மூலத்தில் சூடேற்றி குண்டலினி விழித்தெழச் செய்கிறது.

இடை, பிங்கலை நாடிகளில் நடக்கும் உசுவாசம், நிசுவாசமான சுவாசம் கட்டுப்படுத்தப்படுகையில்

இரண்டிலும் வாயு ஓடாமல் தடுக்கப்பட்டு கும்பகம் நடக்கிறது. இதில் அக்னி குண்டலினியைக் கிளப்பி பயணப்படச் செய்கிறது. எப்படியெனில் இடை பிங்கலை நாடிகளுடன் சூட்சுமமான சுழுமுனை நாடி புருவ மத்தியில் கூடுவது போல, மூலாதாரத்திலும் சேர்ந்து ஒரு சந்திப்பை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இங்கே தாக்கம் பிராணாயாமத்தால் உண்டாகிறது. அதில் கொழுந்து விடும் அக்னி குண்டலினியைத் தட்டி எழுப்பிக் கிளப்பி விடுகிறது. உறக்கம் கலையும். அது வாலைக் கவ்விய நிலை விட்டுத் தலையைத் தூக்கி கீழே போக வழியின்றி மூலபந்தமும் கும்பகமும் செய்வதால் மேலே உள்ள சூட்சும நாடியில் நுழைந்து சீறியபடிச் செல்லுகிறது. மெல்லிய மின்னலொளியுடன் கொடி போல வளைந்து நெளிந்து செல்லும் சக்தியானதால் பாம்பாக உருவகிக்கப் பட்டுள்ளது.

இந்த பிராணாயாமமே மற்ற வழிகளிலும் குண்டலினியைத் தட்டிக் கிளப்பி விடுகிறது. ஏனெனில் பிராணனே சக்தி என்பதால், இரண்டும் ஒன்றாகும். ஆனால் நுணுக்கங்கள் வெவ்வேறு பெயரில் உள்ளன.

ஆனால் எல்லா வழிகளிலும் மன ஒருமையும், பிராணன் கட்டுப்படுவதும் உள்ளன. மனத்தின் வாகனமாக பிராணன் இருப்பதால் இரண்டும் ஒரே இயக்கத்தில் பங்கேற்கின்றன.

கரையும் அணையும்

யோகத்தின் நோக்கம் மனத்தை அடக்குவதே. 1. அப்படி அடக்குவதன் மூலம், மனம், உடல், சக்திகளை அதிகரித்துக் கொள்ளுவதே. 2. அப்படியே மனத்தைக் கரைத்து ஜீவான்மாவை அறிவதே. 3. உலக இயற்கையுடன் உள்ள உறவை அறுத்துவிட்டு இறைவனுடன் சேர்க்கையைப் பெறுவதே யோகம்.

முதலாகச் சொல்லப்பட்டது சாதாரண நோக்கம். அடுத்து ஜீவான்மாவை அறிவதே யோகத்தால் நாம் சாதிக்கக் கூடிய உயர்ந்த சங்கதி. மூன்றாவதில் இயற்கையைத் தொடர்பறுத்து இருப்பது நம் முயற்சி. இறைவனைச் சேருவது அவனுடைய அருளால் முடியக் கூடியது. இதுவே ஒவ்வோருயிரும் அடையக் கூடிய பெரும்பேறு.

இதில் இறைவனருள் பெறக் கூடிய தகுதியோடு விளங்க பந்தங்கள் முத்திரைகள் உதவும்.

மனம் இயங்கினால் பிராணன் சலனப்படும். பிராணன் சலனப்பட்டால் மனமும் இயங்கும். எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை நோக்கத்தில் ஒருமுகப் படுத்தவும். எண்ணம் வலிமையடையவும் பந்தங்கள் முத்திரைகள் தேவை.

அளப்பரிய ஆற்றல் குண்டலினியாக மனிதருள் அடங்கி உள்ளது. இதை அவர்கள் வசப்படுத்திக் கிளப்பிக் கொள்ள பந்தங்களும் முத்திரைகளும் தேவை.

1. மனிதர் நல்லவராக இருக்க வேண்டும்.

2. நல்ல தன்மையால் எண்ணம் மூலம் குண்டலினீயை அடக்கி தீய எழுச்சிகளைத் தவிர்ப்பவராக இருக்க வேண்டுட்.

ஏனெனில், குண்டலினீச் சக்தியால் கண்டபடிச் செயல் புரிந்து அரக்கர் தவப்பயனால் தமக்குத் தாமே கேடு செய்து கொண்டது போலக் கெடும்படியாகி விடும். ஆற்று வெள்ளம் வரும்போது கட்டுப்படுத்தக் கரைகள் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். கரையாகவும் அணையாகவும் பந்தங்களும் முத்திரைகளுமே குண்டலினீயால் பெருகி வரும் உடல் மனோ சக்தி வெள்ளத்திற்கு உள்ளன.

இவற்றைப் பழகியே இயம நியமங்களில் வழுவாமல் யோகி தாய்மை பெற்று குண்டலினீயைக் கிளப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

பந்தங்களும் முத்திரைகளும்

பந்தங்களும் முத்திரைகளும் ஒன்றுக்கொன்று அதிகம் வித்தியாசம் உள்ளவையாகச் சொல்லப்படவில்லை.

பந்தங்களால் பிராணன் குறிப்பிட்ட உடல்பகுதிகளில் கட்டுப்பட்டு நிற்கச் செய்யப்படுகின்றன. முத்திரைகளால் பிராணன் குறிப்பிட்ட பகுதிக்கு, குறிப்பிட்ட திசையில் செலுத்தப்படுகின்றன என்று சொல்லலாம். கொஞ்சம் கூர்ந்து பார்த்துச் சொல்லுவதானால், பந்தங்களால் மனம் எண்ணங்களாகச் சிதறுவதும், பல்வேறு பக்கங்களில் — சங்கதிகளில் திரிவதும் நிறுத்தப்படுகின்றது. முத்திரைகளால், குறிப்பிட்ட மனநிலை உண்டாக்கப்படுகிறது. அந்த நிலையில் மனம் கொஞ்சநேரம் வைக்கப் படுகின்றது. அதாவது மனத்தைக் குறிப்பிட்ட சிந்தனையில், குறிப்பிட்ட உணர்வு அல்லது உணர்வற்ற நிலையில் வைக்க முத்திரை உதவுகின்றது.

இதனால் பந்தங்கள் பிரத்யாஹாரம் எனும் புலனடக்கத்தைத் தருகின்றன. முத்திரைகள் பிரத்யாஹாரத்தினால் அடக்கப்பட்ட மனத்தைத் தாரணையில் ஒன்றில் குவிந்ததாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன

தாரணை எனும் ஒருமுகப்பட்ட மனநிலை கைகூடாமல் குண்டலினீ கிளம்புவதில்லை.

குண்டலினீ விழிப்பதிலும், விழித்த பிறகு நமக்கு வேண்டிய திசையில் அதைச் செலுத்துவதிலும் பந்தங்களும் முத்திரைகளும் உதவுகின்றன.

விழிப்பதில், புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துவதால் பந்தங்கள் பயன்படுகின்றன. ஏன் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்?

உடலில் மனதினுள் அமைந்துள்ள புலன்கள் அததற்கு உரிய உலகப் பொருள்களின் மேல் சிதறிப் பாய்ந்தோடுவதானால் குண்டலினிச் சக்தியின் வெப்பம், உடல் மன இயக்கத்திற்கே செலவாகிக் கொண்டிருக்கும். இந்த இயக்கத்தை நிறுத்தி உடல், மன வேலைகளில் வீணாகும் வேகத்தை மிச்சப்படுத்த வேண்டும். இதனால் மூலாக்கினி வெப்பம் அதிகப்படும். இப்படி இயங்கும் சக்தி (Kinetic Force)யை ஒடுக்கி, அடக்கி உறக்கத்திலுள்ள சக்தியை (Potential Force) விழிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

இதற்காகவே புலன்களை அடக்குதல் வேண்டும். பிறகு கவனத்தை குண்டலினி மேல் வைத்து விழிக்கச் செய்து தேவையான பாதையினுள் போகச் செய்யலாம். அதற்கு பந்தங்களைத் தொடர்ந்து முத்திரைகளும் பயன்படுகின்றன.

மனம் ஒருமைப் படுவதால்

சிதறும் மனம் அலையாமல் ஒன்றில் நிற்கச் செய்யப் படும்போது மனம் ஒருமுகப்படுகின்றது. இப்போதும் குண்டலினி கிளம்பிவிடுகிறது.

இதற்காகவே யோகக் கிரியையாக த்ராடகம் கூறப்பட்டது. கண்கள் இமைக்காமல் ஒன்றைத் தொடர்ந்து பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும்போது மனம் அலைய வழியற்றுப் போகிறது. இதனால் அது பார்க்கப்படும் பொருளில் நிலைத்து அதை தவிர்த்த மற்ற பொருள்களை மறந்து விடுகின்றது. இது தான் மன ஒருமையாகும்.

இப்படி மனம் ஒருமுகப்பட்டால் உடனே உடல் புல்லரிக்கும். 'சுருக்'கென்று குத்தியது போல ஆனந்தம்

உண்டாகும். மெய்மறக்கும். மூலபந்தம் தானே ஏற்படும். வயிறு குழியும், கும்பகம் ஏற்படும். இதனால் குண்டலினி விழித்துக் கொண்டு விடும்.

பக்தியில்

பக்தன் ஒருவனுக்குப் பகவானிடத்தில் இப்படி மனம் ஒன்றுகிறது. பகவானையே அதுவும் தான் பூஜிக்கும் பகவானை மட்டுமே எண்ணிக் கொண்டிருப்பதால் மனம் மேற்படி ஒருமுகப்பட்ட நிலையை அடைந்து விடுகிறது.

பகவானை நினைத்தவுடன் மனம் நெகிழுகிறது. நா குழறுகிறது. கண்களில் நீர் பெருகுகின்றது. வார்த்தைகள் வருவதில்லை. மெய்சிலிர்க்கிறது. உள்ளம் பரவசத்தில் ஆழ்ந்து விடுகிறது. மற்ற எல்லாம் மறக்கிறது.

இங்கே பகவானை பக்தனுக்கு நினைவூட்ட பகவானின் விக்ரஹம் அல்லது படம் உதவுகிறது. திருமஞ்சனம் செய்தல், ஆடை அலங்காரம் செய்தல், தூப தீபங் காட்டல், உண்ணப் பருக உணவும் நீரும் காட்டல், வணங்குதல், தோத்திரம் செய்தல், அர்ச்சித்தல் ஆகியவை; கதைபடித்தல், லீலைகளை நினைத்தல், அபிநயம் காட்டல் ஆகியவற்றின் காரணமாக உள்ளன.

இதனாலும் மனம் ஒன்ற குண்டலினி கிளம்பி விடுகிறது. நாம கீர்த்தனம், நடனமாடல் பகவானுடன் உணர்வில் ஒன்றச் செய்து குண்டலினியைக் கிளப்பி விடுகிறது.

கர்மத்தில்

யோகம், தவம், பிராணாயாமம், தியானம், பூஜை எல்லாமே கர்மம்தான். ஆனாலும் இங்கே வேறுவித செயல்கள் எடுக்கப்படுகின்றன.

பொதுச்சேவை செய்தல், சாதுக்களுக்குத் தொண்டு, இயலாதாருக்கு உதவுதல்; முதியோர், குழந்தைகள்,

அநாதைகளாக இருப்பவரை ஆதரித்தல்; மிருகங்கள் பறவைகளுக்குத் தண்ணீர் உணவளித்தல்; கூன், நொண்டி, ஊமை, செவிடாக இருப்பவர்க்கு வேண்டியதைச் செய்தல்; ஏழையர், பெண்கள், மாணவர் என எல்லோருக்கும் உதவுதல் கருமம் ஆகும்.

பிறவியிலேயே குடும்பத்தில், நாட்டில் ஒருவனுக்கு அவனுடைய நிலைக்கு ஏற்ப உள்ள கடமைகளைச் செய்தல் என்று நித்ய, நியமித்த, சிறப்பான, பிராயச்சித்த கருமாக்களைச் செய்தல். விலக்கப்பட்ட கூடாதவற்றைச் செய்யாமலிருப்பது கருமநிட்டை எனப்படும்.

எல்லா உயிர்களின், மக்களின் உள்ளத்திலும் இறைவன் வாழுகிறான், 'மக்கள் தொண்டே' மகேஷ் வரனுக்கும் செய்யும் தொண்டாகும்' என்பதற்கேற்ப கருமநிட்டையில் நடக்கிறவனுக்கும் மனம் ஒருமுகப்பட்டு குண்டலினீ விழிக்கும்.

ஞான விசாரம்

நான் யார்? நானிருக்கும் உலகம் என்ன? என்று ஆழ்ந்து சிந்தித்தல், இறைவன், உலகம் இயற்கை பற்றி உண்மையறிய மனத்துள் விசாரம் செய்தல் கூட மன ஒருமையால் குண்டலினீயைக் கிளப்பிவிடும்.

அதாவது தீவிரமாகச் சிந்தித்தல் மூலாதாரத்தில் அக்னியை அதிகரிக்கும். அந்தச் சூட்டில் குண்டலினீ விழித்தெழும்.

தத்துவ நூல்களை – இதிகாசங்களை ஆழ்ந்து படித்தலும் குண்டலினீ விழித்தெழச் செய்யும்.

தீவிரமான சிந்தனை வயப்படக் கூடிய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுதலும் குண்டலினீயை விழிக்கச் செய்கிறது.

மனம் ஒரே பொருளைச் சிந்திக்கும்போது அதன் பஞ்சபூத அணுக்களால் மிக மெல்லிய பாதையில்

ஒன்றன் பின்னொன்றாக வரிசை பிடித்து விரைவதால் மாபெரும் விசை உண்டாகிறது. இது அடங்கியுள்ள ஆதார ஆற்றலைத் தூண்டி எழச் செய்கிறது. இதனால் இயக்க சக்தியும் பெருகுகிறது. பிரக்ஞை ஆழ்மனத்தில் இறங்கி அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுகிறது.

மந்திர ஜெபம்

குருவிடம் உபதேசம் பெற்ற தேவியின் மந்திரங்கள் ஜெபம் செய்யப்படுவதால் உருவேறி குண்டலினீயை எளிதாகக் கிளப்பிவிடுகிறது.

தந்திர மந்திரங்களுக்கு இந்தத் தனிச்சிறப்பு உண்டு. குண்டலினீ என்பதைச் சொல்லாமலேயே யோகம், வேதாந்தம் வேண்டி ஆன்மிகப் பாதையில் செல்பவர்களும் தாம் உபதேசம் பெற்ற மந்திரத்தை விடாமல் முறைப்படி உச்சரித்து ஜெபம் செய்தால் குண்டலினீ நிச்சயம் விழித்தெழும். மந்திர ஜெபம் பரா நிலையை எட்டி சக்தியைக் கிளப்பக் கூடியது.

ஏனெனில் சாத்திரபடனம் (ஸ்வாத்யாயம்) மந்திர ஜெபம் எதுவானாலும், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதால் குண்டலினீ விழிக்கிறது. சப்தமே சக்தியின் முதல் நிலை என்பதால் உறங்கும் ஆற்றலை உசுப்பி விட அதற்கு முடிகிறது.

மனம் ஒரு புள்ளியில் குவியும்போது, பிராணனும் அதே புள்ளியில் நிற்கிறது. இதனால் மஹாவாயு உண்டாகி மூலாக்கினியை வளர்த்து ஆதார ஆற்றலின் மையத்தை அசைத்துவிடுகிறது. இதனால் குண்டலினீ தன் மையத்தை வேறிடத்திற்கு மாற்றிக் கொள்ள நகருகிறது. நல்ல மந்திரம் குண்டலினீயை நன்கு மேலேறச் செய்யும். தீய மந்திரம் கீழே வீணாகச் செய்து கேடுண்டாக்கி விடும்.

குருவினாசி

குண்டலினீயைக் கிளப்பிப் பெரிய நிலையடைந்தவர் குருவாகிறார். திரிபுடீ என்னும் இடை, பிங்கலை, சூடசும்ணை நாடிகள் மூன்றும் கூடும். புருவ மத்தியில் தம் குண்டலினீயைக் கொண்டு வந்து நிறுத்திக் கொண்டவரைக் குரு என்கிறோம். இத்தகையவர் பிறருக்கும் குண்டலினீ கிளம்பச் செய்ய முடியும்.

தம் கை தொட்டு அளிக்கும் வாழ்த்தாலேயே இப்படிச் செய்துவிடுவர். பார்வையினாலும் சக்தியைக் கிளப்பி விடுவர். நினைத்தே கூட குண்டலினீயை விழிக்கவும் மூல இடம் விட்டுக் கிளம்பவும் செய்வர்.

இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர், விவேகாநந்தர் 'நரேனாக' இருந்தபோது தொட்ட மாத்திரத்திலேயே குண்டலினீ எழும்பி மேலாதாரத்திற்குச் செல்லும்படிச் செய்துவிட்டார் எனப்படுகிறது.

அதுமட்டுமின்றிச் சீடர் எழுப்பிய குண்டலினீயை ஓர் ஆதாரத்திலிருந்து மேலேற்றி அடுத்த ஆதாரத்திற்கு கொண்டு போக முடியாமல் திணறும்போதும் குருவானவர் தம் ஆற்றலால் சீடரின் குண்டலினீயை மேலாதாரங்களுக்கு ஏற்றி உதவுவார். இதனாலேயே குரு இன்றி இவ்வித்தையில் இறங்கக் கூடாது என்பது.

குண்டலினீயின் உடலான ஆறு ஆதாரங்களை அதாவது அவற்றுடன் ஸ்தூல உடல் தொடர்பு கொண்டுள்ள இடங்களைத் தொட்டு அல்லது நாவால் நக்கியும் கிளப்பி விடும் சிறந்த சக்திமிக்க சித்தர் இருக்கின்றனர்.

தவம் – நோன்பு முதலியவை

தவமுறைகளும் நோன்புச் சங்குகளும், பட்டினி விரதங்களும், உறக்கம் தவிர்த்து விழித்திருத்தலும், மிக ஆழ்ந்து உறங்குதலும் கூடக் குண்டலினீ எழ எளிய வழிகளாகும்.

தவம் என்பது உடல் வருத்தத்தை வலிந்து ஏற்றுச் சகித்துப் பழகுதல் ஆகும்.

அக்னி நடுவிலிருத்தல், குளிரில்–நீரில் அமிழ்ந்திருத்தல், கையைத் தூக்கி–ஒரு காலை ஊன்றி–நிற்றல், உண்ணாமல் உறங்காமல் இருத்தல், முட்படுக்கையில் ஆணிகளின் மேல் படுத்தல், தீயை மிதித்தல் போன்ற பல வகைத் தவங்களும் உண்டு.

உடலைத் துன்பத்திற்குள்ளாக்குதல் என்று தன் சதையை வெட்டி அக்னியில் தேவதைக்கு ஆகுதியளித்தலும் பலவிபரீத நிலைகளில் உடலை வைத்தலையும் புத்தர் முதலான ஞானிகள் கண்டித்துள்ளனர்.

இம்மாதிரி சாதனைகளுடன், சுடுகாட்டில் செய்யும் தந்திர சாதனைகளும் அசாத்தியமான மன வலிமையைத் தருகின்றன என்பது தவசிகளின் கருத்து.

அதீத சக்தி என்பது எண்ணம் மிக உறுதியைப் பெறுவதே ஆகும். அப்போது நினைத்தது நிறைவேறுகிறது. அச்சம், தயக்கம், வருத்தம், சிரமங்களுக்குப் பின் வாங்குதல், கடும் தவத்தால் நீங்கி மனம் உறுதி பெறுகிறது. குளிர், வெப்பம், இருள், ஒளி, சுகம், · துக்கம், வலி போன்றவற்றால் துணுக்குறல் இல்லாத வலுவான தன்மையை உள்ளம் அடைவது தவத்தால்தான்.

கடும் துன்பங்களை விலக்கி, உண்ணா நோன்பு, உறங்கா நோன்பு, சில சடங்குகளைப் பக்தி சிரத்தையோடு செய்து பழகும் நோன்புகளும் சாதாரண துன்பங்களைத் தாங்கும் சக்தியைத்தருகின்றன.

தவமும், நோன்பும் நியமங்களை அனுசரிக்கும் விரதமும் சூட்டைத் தந்து மனோசக்தியைத் தூண்டி விடுகின்றன. குறிப்பிட்ட ஒன்று நிகழ, அல்லது நோய் அகல தெய்வத்திற்கு வேண்டுதல் தெரிவித்து நேர்ந்து கொள்வதே விரதம் கொள்வது.

ஆகவே உண்ணாது, உறங்காது, பசிதாகம் பாராது, மெய் வருத்தம் பொருட்படுத்தாது மனத்தை ஒருமுகப் படுத்துவதும் வலிமைப் படுத்துவதும் ஆதார ஆற்றலைக் கிளப்பிக் கொள்ளப் பயன்படுகிறது.

மனம் சிதறாமல் இருக்க உடற்கொழுப்பு அடக்கப்படுதலே தவம், நோன்பு, விரதங்கள். சிதறாமல் மெலிந்த மனத்தைத் தெய்வத்தின்மேல் பதித்து வலிமைப்படுத்த முடிகிறது. இதற்கு அடிப்படையில் அசாத்திய நம்பிக்கைகளுள்ளன.

சில பிருஹஸ்பதிகள் மூடநம்பிக்கை என்றாலும் நம்பிக்கை வெற்றியும் நலமும் அளிப்பதை விஞ்ஞானமும் நிரூபித்துள்ளது. அர்த்தமுள்ள மூடநம்பிக்கைகளை ஆதரிப்பதே நலம்.

மருந்தென்று நம்பிக் கொண்டு வெறும் தண்ணீரை ஊசியால் பாய்ச்சிக் கொண்டு நலம் பெற்றவர்களைச் சோதனையால் காட்டியிருக்கிறார்கள்.

விபத்தால் கிளம்பும்

கனடா எனும் ஊரில் ஒரு பெண்மணி வீட்டினுள் மாடிப்படியில் விழுந்து கீழ் முதுகில் அடிபட்டுக் கொண்டாளாம். கொஞ்சகாலம் மயக்கத்தில் கிடந்தாள்.

விழித்து எழுந்ததும் தூரப்பார்வை சக்தி வந்துவிட்டது. அடுத்தவர் மனத்தில் உள்ளதைக் கூட அறிந்து கொள்ள சக்தி ஏற்பட்டதை உணர்ந்தாள். செய்தியறிந்த ஓரறிஞர் விளக்கினாராம், "கீழே விழுந்தபோது முதுகுத் தண்டடியில் அடிபட்ட அதிர்ச்சியில் குண்டலினீ கிளம்பியிருக்கும்" என்று. இதை சர் ஆர்தர் வுட்ரோஃப் தம் நூலில் தெரிவிக்கிறார்.

வேறொரு பெண் பனிப் பிரதேசத்தில் விழுந்து அடிபட்டுக் கொண்டாளாம். தலையைச் சுற்றி ஒளி வட்டம் நீலமாக உண்டானதாம். சில அதீதச் சக்தியும் அவளுக்கு வந்திருந்ததாம். இப்படிப் பல செய்திகளுண்டு.

அதற்காக குண்டலினீ கிளம்ப விரும்புபவர்கள் மேலே இருந்துகீழே விழ முயல வேண்டாம். குண்டலினீ மேலே ஏறுவதற்குப் பதில் பிராணன் மேலே போய்விடப் போகிறது. யோகம் பண்ணுகிறேன் என்று போய் தற்கொலை செய்து கொண்டதாகி விடும். தப்பிப் பிழைத்தாலும் போலீஸ் வந்து கைது பண்ணும்.

அடிபடுவதாலுண்டாகும் அதிர்ச்சியினால் குண்டலினீ கிளம்பும் வாய்ப்பு உண்டென்றே தோன்றுகிறது. 'மகா வேதா' முத்திரையில் பின் தட்டைத் தரையில் தட்டுவதை, குண்டலினீயைக் கிளப்பும் ஒரு நுணுக்கமாகப் பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் விபத்தால் சக்தி கிளம்புவது எப்போதோ நிகழும் அபூர்வ சங்கதியாகவே எடுத்துக் கொள்ளலாம். இது ஒரு கடைப்பிடிக்கக் கூடிய நுணுக்கமாகாது.

திடீரென்று கிளம்பிவிடுதல்

சட்டென்று உடனே சிலருள் தானாகக் குண்டலினீ விழித்துக் கிளம்பி விடும். இது அபூர்வமாக யாராவது ஓரிருவருள் நடக்கும். மங்கலான ஒளியும், தாங்கக் கூடிய

சூடும் அவர்களால் தொடர்ந்து உணர முடியும். அப்போது கூடவே உடலில் வலியும் ஏற்படும். காரணம், குண்டலினீ மேலே ஏறும் பாதை உரிய முறையில் தயாராகாததே.

அதை மேலே போகாமல் கட்டுப்படுத்தி விட வேண்டும். முடியாவிட்டாலும் பயப்பட வேண்டாம். சூடும் ஒளியும் தலைவழியே உடலை விட்டு வெளியே போய்விடும். இதனால் கொஞ்சம் பலவீனப்படலாம். சிலருக்கு தற்காலிகமாக நினைவு அற்றுப் போகலாம்.

குண்டலினீ மேல்நோக்கிப் போவதால் எப்போதுமே ஆபத்து இல்லை. அது உடலுள் தவறான பாதையில் தவறான இடங்களில் போய்த் தங்கி விடக் கூடாது. கீழ் முகமாகச் சென்று வீணானால் ஆசாமி பலவீனப் பட்டுக் கொண்டே வருவார். தேகம் மிக மெலிந்து விடும். சில இடங்களில் தங்கி விட்டால், அங்கே வலி, வீக்கம் சேதம் கூட உண்டாகலாம்.

குருவின் தேவை

இதனால்தான் குரு அவசியம் என்பது. குரு ஒரு சீடனுக்கு நிகழ்வதைக் கண்காணிப்பார். அவருடைய மேற்பார்வையில் குண்டலினீயைக் கிளப்பும் முறைகளைச் செய்யும்போது உணவில், நடத்தை ஒழுங்கில் சீடரை வைத்திருப்பார். சீடர் குண்டலினி எழுச்சி பெறத் தயாரான பிறகே, உரிய காலத்திலேயே சக்தியைக் கிளப்பும் நுணுக்கத்தைப் போதிப்பார். உடலை ஆசனப் பிராணாயாமம், முத்திரை, பந்தங்களைத் தந்து உறுதியாக்கி விடுவார். வயதை விட உடல் எவ்வளவு உறுதி வாய்ந்ததாக உள்ளது என்பதே இதில் முக்கியம்.

முற்பிறவியில் முயற்சி செய்திருப்பதன் காரணமாகத் தானாகக் குண்டலினீ கிளம்பலாம்.

பக்குவப்படாத நிலையில் கிளம்புதல்

அகில உலக மாதாவான குண்டலினீ சக்தியைக் கிளப்பிக் கொள்ள பக்குவநிலை உண்டு. அது தான் உடல் மனக் கட்டுப்பாடு. இதற்குத்தான் முத்திரை பந்தங்கள் இயம நியமம், பிராணாயாமம் ஆகிய யோக நுணுக்கங்கள். இவற்றில் திறமை பெறாமல், அவை தெரியாத நிலையில், குண்டலினீ பற்றிய தெளிவும், தகவலறிவும் இல்லாதபோது, எல்லாம் தெரிந்த குருவின் சகாயமும் கிட்ட முடியாத சூழ்நிலையில் குண்டலினீ சக்தி ஒருவருள் ஏதோ ஒரு காரணத்தால் எழுந்து விடுவது ஆபத்தாக முடிந்து விடும்.

நீதி, நேர்மை, மனப்பக்குவம் அடையாத நிலையில் இச்சக்தி கிளம்புவதை விட அடங்கிய நிலையிலேயே இருந்து விடுவது நன்றாகும். இந்த அற்புத ஆற்றலைக் கட்டுப்படுத்தி ஆள உள்ள உறுதி, எண்ண வலிவு, நல்ல நடத்தை உண்டாகாத நிலையே பக்குவமற்றதாகச் சொல்லப்படும். இந்நிலையில் உடலளவில் செய்யப் படும் ஓரிரு முத்திரை, பந்தம், பிராணாயாம நுணுக்கத்தால் குண்டலினீ கிளம்பிவிட்டால் அது தன்னிச்சைப்படிக் கீழ் முகமாகச் சென்று வீணாகும். கிளை வழிகளில் போய் தீய உணர்வு பெருக கெட்ட நடத்தையில் அதீத ஈடுபாடு கொள்ள அதீதச் சக்தி இழுத்துச் சென்றுவிடும்.

சாதாரண நிலையிலேயே புலன்களின், மனத்தின் எழுச்சியை அடக்கிக் கொள்ள முடியாமல் திண்டாடும் ஆள், அதீதச் சக்தி பின்னணியாக இருக்க உண்டாகும் ஆசை, கோபம், அச்சத்திலிருந்து பாதிக்கப்படாமல் தப்பிக்கவே முடியாது.

பிராணாயாமம் பழகும் சில மாணவர்கள் பெரிதாக கோபம் கொண்டு அடித்துவிடுவதும், குத்த கத்தியை ஓங்குவதும் அதனால்தான்.

சில யோக சீடர் யாரோ ஒரு பெண்மணியிடம் பாலியல் குற்றம் புரிந்து விடுவதும், சாமியார், பாதிரியார், பள்ளிக்கூட வாத்தியார் கூடக் காமக் குற்றம், திருட்டு கொலை சங்கதியில் சம்பந்தப்பட்டு விடுவதும் இதனால்தான்.

குண்டலினீ சக்தியிடம் மனம் (உள் மனம் உட்பட) முழுதும் இருப்பதால், தூய்மையாகாத மனத்தை தூண்டப்பட்டு அது நாசவேலை, கேவலமான நடத்தையில் தள்ளிவிடும்.

உடலளவிலோ, மனத்தளவிலோ பெரும் தீங்கை தயாராகாத ஒரு சீடருள் குண்டலினீ விழித்தெழுவது உண்டாக்கிவிடும். இதனாலேயே, சீடரை அருகே வைத்துப் புரிந்து கொண்ட பிறகே குண்டலினீ வித்தையை குரு உபதேசிப்பார்.

கட்டுப்படுத்த முடியாத குண்டலினீ தானாக நகர்ந்தால் தசைகளைப் பொத்துவிடும். உடல்வலி உயிரை வாங்கிவிடும். ஆளையும் கூடக் கொன்று விடலாம். இரத்தக் குழாய் வெடித்துவிடலாம்.

யோகம் நன்கு உணர்ந்த பக்குவமானவர் சுவாமி விவேகானந்தர். கடைசி இரவில் குண்டலினீ யோகப் புத்தகத்தை கொண்டுவரச் சொல்லி ஒரு சீடரைப் படிக்கச் சொல்லிக் கேட்டாராம். மறு நாள் காலை சுவாமி மகாசமாதி அடைந்திருந்தாராம். அவருடைய கண்களிலிருந்து இரத்தம் கசிந்திருந்ததாம். இதை அவருடைய சரித்திரத்தில் காணலாம்.

சித்தத்தைக் கலக்கி விடலாம். நிரந்தரமான பெரிய கோளாறை உடலிலோ, மனத்திலோ குண்டலினீயின் தவறான இயக்கம் உண்டாக்கி விடலாம்.

அதாவது அதீத ஆற்றலை – சித்திகளைச் செய்யும் வலிமை வந்தாலும் தவறான நோக்கங்களுக்கே

அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு அசுரர் போல ராட்சசர் போலாகி விடலாம். அதிசயச் சக்தியுள்ள சைத்தான்கள் ஆகிவிடலாம்.

அதனால் குண்டலினீ சக்தியுடன் விளையாடக் கூடாது. அல்பசக்தியுடன் இருக்கிற போதே மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விட வேண்டும். பிறகே மாபெரும் சக்தியைக் கிளப்பிக் கொள்ள வேண்டும். ஓட்டைகளை எல்லாம் அடைத்த பிறகே தண்ணீரைத் திறந்து விட வேண்டும். மின்சாரம் அளவோடு முறையோடு தெரிந்தவர் அதிர்ச்சியாகத் தரும்போது ஒருவரின் நோயைப் போக்கும். கண்டபடி கையாளும்போது மின் சக்தி ஆளைக் கொன்றுவிடும். இது போலவே குண்டலினீயும்.

சில நுணுக்கங்கள்

1. மகாமுத்திரை 2. மகா மந்தம் 3. மகாவேதா என்று மூன்று செயல் நுணுக்கங்களைப் பழகினாலே குண்டலினீ கிளம்பிவிடும்.

மூலபந்தம், உட்டியான பந்தம், ஜாலந்தர பந்தம் ஆகிய மூன்று பந்தங்களுடன் செய்யும் பிராணாயாமம் கும்பகம் குண்டலினீயைக் கிளப்பி விட்டு விடும்.

பிரத்யேகமாக சக்திசலனம் என்றதுவே கூடப்போதும். இந்நூலில் சொல்லப்பட்ட எல்லா நுணுக்கங் களையும் கூடப் பயிற்சிக்க வேண்டும் என்பதில்லை. அதாவது இரண்டொன்றை விடாமல் செய்து சூழ்ந்து எண்ணி வந்தாலும் கூடப்போதும்.

ஆனால் நிபுணர் ஒருவரிடமே கற்றுச் செய்ய வேண்டும்.

கிளம்புதல் மூலம்

உண்மையில் குண்டலினீ உறங்குவதாகக் கூறப்பட்டாலும் அதுவே எல்லாவற்றையும் உடலிலும்

மனத்திலும் செய்து வருகிறது. ஆகவே, உறங்குதல் என்பதற்கு, அதன் அமைப்பு, ஆறு ஆதாரங்கள், சூட்சும உடல், உயரிய மன நிலைகள், அதீத சக்திகள் எல்லாமும், உள்ளுடல் இயக்கம்போல மானிட அறிவிலிருந்து மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளவையே என்று பொருள்.

குண்டலினி விழிப்பதால், மேலெழுவதால், மனித அறிவிற்கு, சூட்சும உடல், பிராணமய கோசத்திலுள்ள சக்திச் சுழல்களான சக்கரங்கள், பிராணன்களிலியங்கும் நாடிகள் எல்லாம் தெரியவருகின்றது.

தற்போதைய, மூலாதாரத்தில் மையம் கொண்டியங்கும்போது உள்ள பிரக்ஞையின் எல்லைக்குள் மற்ற மனவெளிகளும், அசாத்திய ஆற்றல்களும் மேலே மேலே உள்ள மையங்களைக் கொண்டு குண்டலினி இயங்குவதற்கேற்ப வந்து சேருகின்றன. அப்போது பிரபஞ்சம் முழுவதையும் தன்னுடலுக்குள்ளேயே யோகி காணுகிறான். பஞ்சபூதங்களை – ஐம்புலன்களைத் தாண்டி அறிவுநிலைக்கு மனத்தை வசம்செய்து கொண்ட ஒரு குரு நிலைக்கு யோகி ஆறாவதாக நிற்கிறான். அடுத்ததாக ஏழாவது நிலையில் ஆத்ம தரிசனம் பெறுகிறான்.

7. ஆறு ஆதாரங்களின் தியானம்

சூக்கும உடலில்

சூட்சும உடலில் பிராண உறையானதில் ஆறு மையங்களில் பிரபஞ்ச ஆற்றல்கள் சுற்றிச் சுழன்று கொண்டுள்ளன. இவை தாம் ஆறு யோக ஆதாரங்களாகச் சொல்லப் படுகின்றன. இவற்றைப் பிரக்ஞை மாறுபட்டுயரும் மேல் மேல் அமைந்த ஆதாரங்கள் எனலாம். இவையே தாமரைகள், விமானங்கள் என்றும் கூறப்படுகின்றன. வேதாந்தத்தில் ஏழு பூமிகள் எனப்படுகின்றவையோடு ஒப்பிடப்படலாம். நன்றாக நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது இதுதான். அதாவது நமது ஸ்தூல உடலில் முதுகுத் தண்டினுள் இந்தத் தாமரைகள் உள்ளன என்று எண்ணக் கூடாது. ஸ்தூல உடலில் சொல்லப்படுகிற இடங்களுடன் தொடர்புள்ள சூக்கும உடல் மையங்களே யோகச் சக்கரங்கள் என்று அறிய வேண்டும். ஆறு சக்கரங்களையே ஆறு ஆதாரங்கள் என்கிறோம். ஸ்தூல உடலில் இந்த சூக்குமப் பிராண உடல் பொருந்தியிருப்பதால்தான் இது இயக்கம் உள்ளதாக இருக்கிறது.

பிராணமய கோசம், மனோமயகோசம், விஞ்ஞான மயகோசம் மூன்றும் சேர்ந்துள்ளதே சூக்கும உடல். இதிலேயே கனவு உலகில் நம்மால் வாழ முடிகிறது. இந்த உடல்களிலிருந்தே மனம் ஸ்தூல உடலில் நாடிகள் மூலம் இறங்கி ஸ்தூல உடலில் இருந்து வேலை செய்கிறது. அதற்குதவும் நாடிகள் சூக்குமமாகவும் ஸ்தூலமாகவு

மிருந்து பிராணனை சூக்குமமாகவும் ஸ்தூலமாகவும் ஓடிக் கொண்டிருக்கச் செய்கின்றன.

ஆகவேதான் சூக்கும உடலமைந்த ஆறாதாரங்களுக்கு இணையான நரம்புவலைகளும் நாளமிலாக் கோளங்களும் ஸ்தூல உடலில் அமைந்துள்ளன. இதனால்தான் நரம்புகளும் நாடீகளும் ஒன்றே போலக் கருதப்படும்படி உள்ளன.

இயக்கம், உணர்வு, அறிவு மூன்றும் ஸ்தூல உடலைத் தாண்டியே உள்ளன. அவை இல்லாமல் கட்டை போலக் கிடக்கும் நிலை ஸ்தூல உடலுக்கு உறக்கம், மயக்கம், கோமா போன்ற நிலைகளில் ஏற்படு வதால் சூக்கும உடல் நிரூபணமாகிறது. ஸ்தூல உடலின் அறிவு இன்றி உணர்வின்றி நாம் உள்ளே வேறாக இயங்கும் நிலையின் அனுபவத்திலிருந்து சூக்கும உடல் இருக்கிறது என்ற நிச்சயத்திற்கு வருகின்றோம்.

பரவாக்கு

இந்த சூக்கும உடல் அல்லது ஆவி உடல் எப்படி ஏற்பட்டது? சப்தப் பிரம்மமே குண்டலினீ சக்தியாகும் என்று நமக்குத் தெரியும். அதுவே எல்லா உயிர்களின் உடலுக்குள் உள்ளது என்றும் நாமறிவோம். மற்ற உலகங்களைப் போல உடலையும் உயிர்களுக்காகப் படைத்தது இதுவே. பரவாக்கான இது நாதமாக எல்லா உயிரின் உடல்களில் சூக்கும நிலையில் இருக்கிறது. இந்த ஆதி முதற் காரணமான சப்த பிரும்மமான சக்தியே சூக்கும உடலையும் ஸ்தூல உடலைப் போலப் படைத்தது. ஸ்தூல உடலை இயக்கும் சூக்கும உடல் மனமாக உள்ளிருந்து தானும் சூட்சுமமாக இயங்குகிறது. எங்கும் பரவி இருக்கும் சப்தம் சூக்கும உடலிலிருந்தே ஸ்தூல உடல் மூலாதாரத்தில் முதலில் எழுகின்றது. பிராணனையும் இப்படி வாயு வடிவில் எழுப்புகின்றது.

ஆறாதாரங்கள்

படைப்பிற்கு முன்பு இந்தச் சக்தி தனக்காதாரமான தன் நாதனான பிரும்மத்துடன் ஒன்றியிருந்தது. படைப்பில் பிரபஞ்சத்தையும், உயிர்களை உடல்களிலும் படைத்தது. இப்படி, தன்னை மறந்த நிலயிலிருந்து இறங்கி உணர்வுடன் இயல்புகளுடன் கீழே வரும்போது குண்டலினீ ஆறு இடங்களில் தன் ஆற்றல்களை விட்டு வருகிறது. மனித உடலில் சஹஸ்ராரத்திலிருந்து அடுத்த இடமான ஆங்ஞை, விசுத்தி, அநாஹதம், மணிபூரஹம், சுவாதிட்டானம் என்று ஐந்து இடங்களில் தன் ஆற்றல்களில் பலவற்றை வைத்து ஆறாவதான இடமான மூலாதாரத்தில் ஸ்தூலமாக அடங்கிச் சுருண்டு படுத்துக் கொண்டுள்ளது. இது படைப்புக் கிரமம் எனப்படுகிறது.

நான்கு சங்கதிகள்

தன் சூக்கும நிலை படிப்படியாக ஸ்தூலமான தற்கேற்ப மேல்நிலைகளில் மிக சூட்சும ஆற்றல் களையும் கீழே வர வர ஸ்தூலமான ஆற்றல்களையும் மையப்படுத்தி விட்டிருக்கிறது. இப்படி மூலாதார மையத்தில் நின்று வாழ்வை ஜீவர்களில் நடத்தும்போது, ஸ்தூலமான ஆசை வயப்பட்டவர்களாக உயிர் களுள்ளன.

மனிதரைத் தவிர மற்ற உயிர் இனங்களில், ஆகாரம் பயம், மைதுனம், நித்திரை என்ற நான்கைத் தவிர இந்த நான்கைச் சார்ந்தவற்றைத் தவிர வேறு சங்கதிகளில் கவனமற்று இருக்கச் செய்து விடுகிறது. மூலாதாரம் முக்கியமாக இருந்து உடல் வேலைகள் நிகழும்போது மனிதருள்ளும் இந்த நான்கே முக்கிய இடம் பெற்றிருக்கும். ஆகவேதான் குண்டலினீ விழிக்காத, கிளம்பாத மனிதவாழ்வு இந்த ஆதார உணர்வுகளையே சார்ந்திருக்கும் எனப்படுகிறது. இது தமோகுண நிலையாகும்.

மேல்நிலைகள்

இதிலிருந்து, மனிதரின் பக்குவ நிலைகளும், பல ஆற்றல் பெறும் நிலைகளும் மேலே மேலே உள்ளன என்றறியலாம். பிரபஞ்சம் முழுவதற்கும் அடிப்படை பஞ்சபூதங்களே. ஆகவே உடலிலும் உள்ளத்திலும் கூட இந்தப் பஞ்சபூத சக்திகளே உள்ளன. ஸ்தூல பூதச் சக்திகளால் ஸ்தூல உடல் உருவாகி உள்ளது. சூட்சும பூதச் சக்திகளால் சூக்கும உடல் உண்டாகி இருக்கிறது. சூட்சுமமான மனம் உண்டாகியிருக்கிறது.

எந்தப் பொருளையும் வெப்பப்படுத்தினால் விரிந்து மெலிந்து, சூட்சுமமாகி மேலே சென்று விடுவதைப் பார்க்கிறோம். இதுவே குண்டலினீ செல்லுவதிலும் செல்லும் பாதையிலும் நடக்கிறது.

பிராணாயாமத்தால் மூலத்தில் வெப்பத்தை உண்டாக்குகிறோம். அந்தச் சூடு குண்டலினீயை எழுப்பி மேலே கிளப்புகிறது. அதனுள் உள்ள மனம் தீமைகளின்றி, தூய்மைப்பட்டிருப்பதால் இலேசாகி குண்டலினீ மேலே போவதில் தடையின்றிச் செல்கிறது.

படிப்படியாக சூட்சும நிலை அடைவதற்கேற்ப மேல் மேல் உள்ள ஆதாரங்களை எட்டி, ஏற்கனவே ஆங்காங்கே விட்டிருந்த ஆற்றல்களை மீட்டெடுத்துக் கொள்ளுகிறது. அப்போது குண்டலினீயுடனுள்ள ஜீவனின் பிரக்ஞைக்கு அந்த ஆற்றல்கள் ஆளப்படக் கூடியனவாக ஆகின்றன.

மூலாதாரத்தில் குண்டலினீ மையம் கொண்டிருந்த போது ஜீவனின் பிரக்ஞையும் அங்கேயே இருந்தது. குண்டலினீ மேலேறும்போது ஜீவப்பிரக்ஞையும் மேலே வருகின்றது. ஜீவன் அதிக ஞனமும், ஆற்றலும் குண்டலினீயால் இப்படித் தான் அடைகிறான்.

ஏழுவகை பக்குவ நிலைகள்

விளையாடும் மனநிலை மாறி பொம்மைகள், சொப்புகள் எனும் விளையாட்டுப் பொருள்களை நாடும் மனநிலை போகிறது. கற்றுக் கொள்ளும் மனநிலை உருவாகிறது. பிறகு பாலுணர்வுத் துணை தேடும் நிலை மனத்திற்கு வாய்க்கிறது. பிறகு எதிலும் விருப்பற்ற வைராக்கிய நிலை உண்டாகிறது. - இப்படி உலக வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் மனநிலைகள் பருவங்களுக்கு ஏற்ப மாறி வருகிறது. அதற்கு ஏற்பத் திறமைகளும், சக்திகளும் கூட அதிகமாகக் கூடுகிறது.

இதே போலத்தான், குண்டலினீயை மேல் நிலைக்குச் செலுத்தும்போது மனநிலைகளும் வேறு வேறாக அமைகின்றன. ஆற்றல்களும் அறிவும் கூட ஏறுகிறது.

இவ்வாறு அமையும் மாறுதல்களை, முன்னேற்றத்தை ஏழாக வகுத்து அடக்கியுள்ளனர். பிரக்ஞையின் மாறுபாடு ஆறுபடியாக உள்ளது என்பதை விளக்குவதே ஆறு ஆதாரங்கள். இவை பரிணாம வளர்ச்சியை நாமடையும் இறுதிநிலை வரை கூறுவதாக உள்ளது.

ஏழு உலகங்கள்

இதையே பொதுவாக ஏழுபிறவிகள் என்பர். ஏழு உலகம் என்றும் கூறுவர். அதாவது குறிப்பிட்ட உயர பிரக்ஞைப் பக்குவம் ஏற்படும் பிறவிகள் என்று பொருள்படும். ஒரு குறிப்பிட்ட முன்னேற்ற நிலை உண்டாகப் பற்பல பிறவிகள் எடுக்க வேண்டியிருக்கும். ஏழு வகை முன்னேற்றம் எத்தனையோ பிறவிகளுக்குப் பிறகே அமைகிறது என்பதே உண்மை. ஏழுவகைப் பக்குவ நிலைகளில் அதற்கேற்ற இடம், காலம் இன்ப, துன்ப அனுபவங்களுடன் வாழ்வதை ஏழு உலகங்கள் என்று கூறி உள்ளனர். இதை, ஆறு ஆதாரங்களும்,

சேர்ந்த ஏழாகச் ஏழாவது நிலையான சஹஸ்ராரமும் சொல்லுவர்.

பஞ்ச பூதங்கள்

குண்டலினி சக்தி ப்ரபஞ்சத்தைப். பஞ்சபூதத் தத்துவங்களால் ஆக்கியது போல ஆறு ஆதாரங்களையும் கூடப் பஞ்சபூதத் தத்துவங்களாகப் பண்ணியிருக்கிறது என்று முன்னரே பார்த்துள்ளோம்.

மனத்தத்துவம்

நிலத்திற்கு மணக்கும் தன்மை சொல்லப்பட்டுள்ளது. மனத்திற்கு மணத்தை உணரும் தன்மை உண்டு.

நீரிற்கு சுவைத்தன்மை உண்டு. மனத்திற்குச் சுவையை அறியும் திறன் உண்டு.

நெருப்பிற்கு ஒளி தன்மை உண்டு. இதனால் காடசிப்படும் தன்மை உள்ளது. மனத்திற்குக் காட்சியை அறியும் திறன் உண்டு.

வாயுவிற்குத் தொடுகைத் தன்மை உண்டு. மனத்திற்கு அதை உணரும் தன்மை உள்ளது.

ஆகாயத்திற்கு ஒலி எனும் தன்மை உண்டு. மனத்திற்குக் கேள்வித் திறமை இருக்கிறது. இதெல்லாம் ஞானத்தன்மை.

இதே போல செயல் தன்மையுமுண்டு. ஞானம் பெற உடலில் ஐம்பொறிகளான கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுவதே போல, தொழிற்படவும் தொழிற்புலன்களாக ஐந்துறுப்புகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுகிறது.

அவை:

கையால் தொடுகிறது; காலால் நடக்கிறது; பேச்சால் கருத்தைப் பரிமாறுகிறது; குதத்தால் கழிவைத் தள்ளுகிறது; குறியரல் மகிழ்ச்சியைப் பெறுகிறது.

நிலம் – குதத்தை ஒத்தது. நீர் – குறித்தன்மை. நெருப்பு – பேச்சுத்தன்மை (மூலாக்னியிலிருந்தே பேச்சு எழுகிறது) காற்றுத் தன்மையைக் கை பெற்றுள்ளது. ஆகாயம் இடமாகும். இதைக் கடக்கப் பாதங்களாகும்.

ஞானமும், தொழிலும் மனத்தால் அறியப்பட்டுச் செய்யப்படுவதாகும். இது பஞ்சபூதத் தன்மை எனக் காட்டப்பட்டது.

நீர் இழுத்துக் கொண்டு போகும். மனமும் எதிலாவது கவர்ச்சி கொண்டு இழுத்துக் கொண்டு போகப்படுவதாக உள்ளது.

நிலம் எல்லாவற்றையும் தாங்குகிறது. மனமும் எல்லா உணர்வுகளையும் தாங்குகின்றது. இன்ப துன்பங்கள் விளையும் நிலமாக இருக்கின்றது. நிலம் வாசனை உடையது. மனமும் வாசனா ரூபத்தில் வினைப் பதிவுகளை உடையது.

யோகத் தாமரைகள்

ஆறு ஆதாரங்களையும் சக்கரங்கள் என்றும் கூறுவர். இவை ஒவ்வொன்றும் தனிச் சிறப்புள்ள சக்திகள் நிரம்பியவை. பிரக்ஞையின் மையங்களாக இருப்பவை. யோகத் தாமரைகள் என்றும் கூறுவர். இவை யெல்லாம் ஒருவர் தன் மன எல்லைக்குள் கொண்டு வந்து பயன்படுத்தக் கூடியவையே.

இவை சூட்சும்ணை நாடியின் பாதையிலே இடம் பெற்றுள்ளன. ஓடிவரும் நீரோட்டத்தில் நெளிந்து வளைந்து சுழலும் ஏற்படுவதுண்டே. அதுபோல

பாய்ந்து வந்த பிராணன் ஆங்காங்கே சுழல்களாகி ஏற்பட்டவையே சக்கரங்கள்.

சூக்கும உடலில் சூக்குமப் பாதையில் சூட்சும ஆற்றலான பிராணனால் உண்டாகியிருப்பவையாதலால் வெற்றுக் கண்ணுக்குப் புலப்படாதவையாக உள்ளன.

அவரவர் மனக்கண்ணாலேயே இந்தச் சக்கரங்களை இவற்றுடன் அமைந்த நாடிகளைக் காணலாம். அதுவும் ஒழுக்க அடக்க நடத்தையில் உயர்ந்து தூய்மைப்பட்ட மனத்தாலேயே பார்க்க முடியும். அப்படி தூய்மையாளர்களால் கண்டு விவரிக்கப் பட்டவையே இப்போது நாம் கூறும் தகவல்கள்.

மனத்தூய்மை சூட்சுமத் தன்மையை மனத்திற்கு வழங்குவதால் சூக்கும உடலை, சூக்கும நாடிகளை, சூக்குமப் பாதையிலமைந்த சக்கரங்களைப் பார்க்க முடிகிறது. குண்டலினி விழித்தெழுந்து சுவாதிட்டானத் திற்கு ஏறினால் சூட்சும உடல் அமைப்பும், உள்ளுடல் நடவடிக்கைகளும் விளக்கமாகும்.

தூல நிலைக் காட்சி, உணர்வெல்லாம் தூலக் கண்களுக்கும், தூல மனத்திற்கும் உடையது ஆகும். சூட்சுமத் தோற்றம், சூக்கும உணர்வெல்லாம் சூட்சுமப் பார்வைக்கும் மனத்திற்குமே உடையவை. பலவகைப்பட்ட சக்கர ஆதாரங்களுக்கு வரும், சக்கரங்களிலிருந்து போகும் நாடிகள் இன்டர்நெட் இணைப்புகள் போலவாகும். மிகவும் சிக்கலானவை. எந்தக் கருவியாலும் கூட அறியமுடியாதவை. ஒருவர் சொந்த அனுபவமாகவே இவை இருப்பதை அறிய முடியும். ஒரு சக்கரத்தின் இதழ்கள் எவ்வளவோ அவ்வளவு ஆற்றல்கள் அதில் அடங்கியிருக்கும். அந்த நுட்பச் சக்திகளின் எண்ணிக்கைக்கேற்பவே நாடிகளின் தொகையும் இருக்கும்.

சக்கரங்களின் ஸ்தூலத் தோற்றம்

உபாசனைக்காகவும், தியானத்திற்காகவுமே இந்தச் சக்கர வர்ணனைகளும், இதன் இதழ்களும் இதழ்களின் எழுத்துக்களும், சக்கர தேவதையும் கூறப்பட்டுள்ளன. கடவுளைத் தியானம் செய்ய ஒரு சிலை, படம் தேவைப்படுவது போல சக்கர உபாசனைக்கு இந்த விவரங்களும் தரப்பட்டுள்ளன.

நேரிடையாக, சொந்த அனுபவமாக, சக்கரங்களைக் காணும் வரை, அவற்றில் அடங்கியுள்ள சக்திகள் கைப்படும் வரை இந்த சக்ர விவரணப்படி, வரைபடங்களும் தேவை. அப்போதே பளிச்சென்று தியானம் செய்து சக்ரசக்திகளைப் பெறுதலும், காணுதலும் முடியும். மேலும் இந்த சூக்கும, சூட்சும்ணை நாடிப் பாதை, சக்கரங்களின் அமைப்பு தெளிவாக மனத்தில் நினைக்கப்பட்டால்தான் குண்டலினியை இந்த வழியில் கொண்டு வர முடியும்.

ஸ்தூலத் தோற்றமாகக் கொண்டு பார்த்து தியானம் செய்து மனத்திற்குப் பழக்கப் படுத்தி மனம் அந்தத் தியானத்தினால் சூட்சுமமாகிற நிலையில் சூட்சுமமாக உள்ள சக்கரம், இதழ்கள், தேவதையை சொந்த அனுபவமாகக் கண்டு பயனை அடையத்தான் சக்கரத்தைப் படமாக்கி விவரணம் செய்திருக்கின்றனர்.

ஏன் தியானம்?

குண்டலினியைக் கிளப்பும் முன்பே இந்த ஆறு ஆதாரங்களின் மேல் தியானம் செய்து சக்கரத்தை இயக்க நிலையில் வைக்க வேண்டும் என்று கூறப்படும். ஏனெனில் சூக்குமமான அப்பாதையில் எழுந்து விட்ட குண்டலினியை ஏறச் செய்தாக வேண்டும். அது அத்தனை எளிதில்லை. மனத்தாலும் நினைக்க முடியாத

சூக்குமப் பாதையில் குண்டலினியைத் தூக்கிச் செல்லவிட எளிதாக இருக்கவே மனத்திற்குச் சக்கரங்கள் பழக்கம் செய்யப்பட இந்தத் தியானம் கூறப்பட்டுள்ளது.

குண்டலினியை நுழையச் செய்து மேலேற்றி, சக்கரங்களின் அவிழ்த்த இதழ்களை மூடி வைத்து மீண்டும் குண்டலினி கீழே இறங்காமல் பார்த்துக் கொண்டு யோகம் புரிகையில் சக்கர அமைப்பு தடுமாறாமல் தப்பின்றி மனத்தில் நினைக்கப்பட வேண்டும். அதற்காகவே இந்தத் தியானம்.

சாத்திரச் செய்தி

கருடபுராணம் இப்படிச் சொல்லுகிறது.

"ஆறு சக்கரங்களாகச் சொல்லப்படுகிறவை. 1.மூலாதாரம் 2.சுவாதிட்டானம் 3.மணி பூரஹம் 4. அநாஹதம் 5. விசுத்தி 6. ஆங்ஞை. இவற்றை சாதகன் தியானம் செய்ய வேண்டும். மூலாதாரத்தில் கணேசரையும், சுவாதிட்டானத்தில் பிரும்மாவையும், மணிபூரஹத்தில் மகாவிஷ்ணுவையும், அநாஹதத்தில் ருத்ரனையும், விசுத்தியில் ஜீவனையும், ஆங்ஞையில் குருவையும் வைத்துத் தியானிக்க வேண்டும். சஹஸ்ராரபத்மத்தில் எங்கும் பரவிய பரப்பிரும்மத்தையும் எண்ணித் தியானம் செய்ய வேண்டும். மானசிகமாக இப்படி சக்கரங்களைத் தேவதைகளுடன் ஒரேமுகப்பட்ட மனத்துடன் தியானம் செய்து உபதேசித்த பிறகு, அஜபா, காய்த்ரீயை குருவிடம் உபதேசம் கேட்டபடியே ஜெபிக்க வேண்டும்.

தியானம்

பிரும்மரந்திரத்தில் உட்கவிழ்ந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையினுள் ஹம்சப்பட்சியில் அச்சமற்ற புனித குருவைத் தியானிக்க வேண்டும். அந்தக் குருவின்

திருவடியிலிருந்து பெருகும் அமுத கங்கையில் உடல் தூய்மை பெற்றவனாக அவரை ஐந்து வகையில் போற்றி வணங்க வேண்டும். புகழைப் பாட வேண்டும். அப்புறம் குண்டலினியைத் தியானிக்க வேண்டும். மேலே சுழுமுனையில் ஏறுவதாக, இறங்குவதாகத் தியானிக்க லாம். ஆறாதாரங்களிலும் ஏறி இறங்கி மூன்றரைச் சுருளாக, சுழுமுனையின் கீழ்த்துளையில் தலையை வைத்து படுத்திருப்பதைத் தியானிப்பதே சிறப்பு.

அப்புறம் சூக்குமநாடியான சுழுமுனையைத் தியானிக்க வேண்டும். இந்த நாடியே கபால உச்சி (எந்திரம்) யையும் தாண்டிச் செல்வது. இதன் வழியாக சாதகன் மகாவிஷ்ணுவின் பரமபதத்தை அடைந்திடுவான் என்கிறது.

மேரு தண்டம் என முதுகு எலும்பு சொல்லப் படுகிறது. அதனுடைய துணையில் தான் இந்த உடல் நிமிர்ந்து நிற்கிறது. உலகின் உயர்ந்த இடம் மேரு ஆக அதை வைத்து முதுகெலும்பைச் சொல்கின்றனர். இதற்குள் துளை நாடியாக உள்ளது. ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக மூன்று நாடிகள் குழாய்கள் போலச் செருகிய நிலையில் உள்ளன. அவை

1. சூட்சும்ணை 2. வஜ்ரிணீ 3. சித்ரிணீயாகும்.

சிலந்தி வலை இழையை விட மென்மையானது. இந்த நாடியில் மூங்கிலில் முடிச்சுக்கள் போல் ஆறாதாரங்களும் அமைந்துள்ளன. இவற்றைத்தான் மானசிகமாக எண்ணிப் பார்த்தாக வேண்டும்.

ஆதாரத் தேவதைகள்

கருட புராணம் குறிப்பிட்ட தேவதைகளைப் பார்த்தோம். ஷட்சக்கர நிரூபணம் எனும் நூலில் குறிப்பிடப்படும் தேவதைகளைப் பார்ப்போம்.

மூலாதாரத்தில் ப்ரும்மா, சுவாதிட்டானத்தில் விஷ்ணு, மணிபூரஹத்தில் சிவன் (ருத்ரன்) அநாஹதத்தில் இலக்குமி விசுத்தியில் ஈஸ்வரன், ஆக்ஞையில் பரமசிவன் தியானிக்கப்பட வேண்டும் என்கிறது. சஹஸ்ராரத்தில் விஷ்ணு என்கிறது. சதாசிவன் என்றும் கூறுகின்றது.

இந்நூல், ஆஞ்ஞையில் மூச்சை நிறுத்தி பிரணவத்தைச் சொல்லி உயிர் விடுகிறவர் விஷ்ணுவின் பதமடைந்தவர் என்று கீதை உபநிடதம் போலச் சொல்லுகிறது.

சஹஸ்ராரத்தை விஷ்ணுவின் பதம் என பரமபுருஷன் என்று வைணவரும், சிவபிரானின் இடம் என சைவரும் கூறுவர் என்கிறது. இப்படிப் பலர் பலவிதமாகச் சொல்வர் என்று விடுகிறது. சாக்தர் தேவியிடம் என, சாங்கியர் புருஷன் – பிரக்ருதி இடமென்பர். இவர்கள் முனி எனப்படுகின்றனர்.

இதிலிருந்தே ஆதாரத் தேவதைகளாகப் பிற்காலத்தில் இந்த வேத தேவதைகள் தந்திரமான குண்டலினீ யோகத்தில் இடம் பிடித்திருக்க வேண்டும் எனத் தெரிகிறது.

உண்மையில் ஆதாரத் தேவதைகளாகக் கூறப்படு கிறவர்களையும் குண்டலினீ சாத்திரம் கூறியுள்ளதே.

மூலாதாரத்தில் டாகினீ, சுவாதிட்டானத்தில் தல்ராகினீ, மணிபூரஹத்தில் லாகினீ, அநாஹதத்தில் காகினீ, விசுத்தியில் ஷாகினீ, ஆக்ஞையில் ஹாகினீ என்கிறது. இதையும் ஷட்சக்கர நிரூபணம் முதலிய நூல்கள் கூறுகின்றன.

தேவதை உட்பொருள் பஞ்சபூத சக்திகளும், மனோ சக்தியும் இப்படி ஆறு ஆதார சக்திகளாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. உடல் தாதுக்களை ஆற்றல்களை மறைமுகமாக உணர்த்துகின்றன.

இந்தத் தேவதைகளைத் தியானித்தாலேயே போதும். மேலும், அத்தேவதைகளின் தோற்ற பயங்கரம் உள் மனத்தில் ஒருங்கியுள்ள ஆசை விகாரங்களைக் குறிக்கிறது. மனப்பதிவுகளின், உணர்வுகளின் உருவகமாக, ஆற்றல்களின் குறிப்பாக ஆதாரங்களில் தேவதை, எழுத்து முதலியவை வைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஐந்தாதாரங்களின் தியானம் பஞ்சபூதங்களின் வெற்றியைத் தரும். ஆஞ்ஞை தியானம் மனத்தை வென்று விட சூக்கும பஞ்சபூத வெற்றியைத் தந்து விடும். அப்புறம் குண்டலினீயைத் தியானம் செய்து கிளப்பினால் அதற்குரிய பாதையில் ஏற்றிக் கொண்ட போவது எளிது.

பஞ்சபூதத் தியானம்

பஞ்ச பூதங்களே பிரபஞ்சம் என்னும்போது அதில் உள்ள ஒவ்வொன்றிலும் இருப்பதும் பஞ்சபூதமே. ஆக உடலில் பஞ்சபூதங்களே உள்ளன. உச்சந் தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரைக்கும் இருப்பதே பஞ்சபூதங்கள் தான். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஐந்து பூதங்களும் இருந்தாலும் கால்களிலிருந்து தொடங்கி, தலைவரை ஒவ்வொரு பூதத்தை ஒவ்வொரு பகுதியில் ஏறிட்டுத் தியானம் செய்யச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதை யோகதத்துவ உபநிடதத்தில் காணலாம்.

'பூதம்' என்கிற வார்த்தை கதைகளைப் படித்திருப்பதாலும், சினிமாக்களில் பார்த்திருப்பதாலும் தலையில் கொம்பு வைத்த பயங்கரமான மாபெரும் வடிவத்தை மனத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. 'பூதம்' என்பது திரவியம், (Substance) மூலப் பொருள் (Element) தான்.

1. பாதங்களிலிருந்து முழங்கால் வரை பூமித்தத்துவம் நான்கு திசைகளை உடையது. இதற்கான எழுத்து ல. இதற்கு நிறம் மஞ்சள். (வேதாந்தத்தில் பூமி) ப்ருத்வீயின்

நிறம் கறுப்பு) 'ல' வை லம் என்று உச்சரித்தபடி மூச்சை உள்ளிழுத்து பாதம் முதல் முழங்கால் வரை பரவுவதாக நினைத்து நான்முகனான பிரும்மாவைத் தங்க நிறமுள்ள வராகத் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

2. முழங்காலிலிருந்து குதம் (மலத்துளை) வரை நீரின் பிரதேசமாகப் பாவிக்க வேண்டும். இதன் எழுத்து வ. (பூஜம்) நீர் அரைவட்ட நிலா வடிவம். வெள்ளை நிறம். (வெள்ளை ஒரு நிறமில்லை. ஆகவே நிறமற்ற நீருக்குப் பொருந்தும்) வம் என்றபடி மூச்சை உள்ளிழுத்து நீரின் பிரதேச உடல் பகுதியில் நிறைவதாகப் பாவித்து ஸ்ரீமந் நாராயணனைத் தூய படிக நிறமுள்ளவராகவும் ஆரஞ்சு வண்ண ஆடைபுனைந்தவராக அழிவற்றவராக மகுடம், வனமாலை பிற அலங்கார அடையாளங்களுடன் தியானிக்க வேண்டும்.

3. குதத்திலிருந்து இதயப்பிரதேசம் வரை உடலில் அக்னியாகும். இதன் எழுத்து ர வாகும். வடிவம் முக்கோணம்; சிவப்பு நிறம். ரம் என்று சொல்லியபடி மூச்சை இழுத்து அக்னிக்கான உடலிடத்தில் நிரப்பி, முக்கண்ணரான ருத்ரரைத் தியானிக்க வேண்டும். பகல் சூரியன் போன்ற அவர் எல்லா எண்ணங்களையும் நிறைவேற்றி வைப்பார்.

4. இதயத்திலிருந்து புருவ மத்தியம் வரை உள்ளபகுதி வாயுவைச் சேர்ந்தது. இதன் பீஜ எழுத்து ய ஆகும். இதன் வடிவம் அறுகோணம். கறுப்பு வண்ணம். (கறுப்பும் நீலமும் ஒரே மாதிரிக் கருதப்படும். இதை நீலமாகவும் கொள்ளலாம்). எல்லாத் திசையிலும் பரவக் கூடியது. யம் என்று உச்சரித்தவாறு மூச்சை இழுத்து வாயுப் பகுதியுடலில் பரவுவதாக நினைத்து பலதிசை முகமுள்ள ஈசுவரனைத் தியானிக்க வேண்டும். எல்லாம் வல்லவராக எண்ணித் தியானிக்கவும்.

5. புருவ மையத்திலிருந்து உச்சந்தலைவரை ஆகாயத்தின் இடம். வட்ட வடிவம். எழுத்து ஹ வாகும். சாம்பல் நிறம். ஹம் என்று மூச்சை இழுத்து ஆகாயம் பகுதியில் நிறைத்திடவும். சதாசிவத்தைத் தியானிக்க வேண்டும். 'பிந்து வடிவானவர்', ஆகாயமாகப் பரந்திருக்கிறார், ஆனந்தத்தை அளிப்பவர், தூய ஸ்படிக வடிவானவர்; ஐந்து முகங்களைக் கொண்டவர் (நான்கு பக்கமும் மேலே ஒன்றும்) மஹாதேவர், தலையில் பிறைநிலாவைச் சூடியவர், மூன்று கண்களும் பத்து கைகளுமுடையவர், ஒரு பாதியுடலில் உமாவை உடையவர், ஆபரணங்களுடன் ஆயுதங்களை உடையவர், கேட்கும் வரங்களை உடனே அளிக்கக் கூடிய காரணத்திற்கும் காரணமானவர் என்று தியானிக்க வேண்டும்.

மூன்று கிரந்திகள்

ஆறாதாரச் சக்கரங்களில் மூன்றைத் தாண்ட சிரமமான நிலைகளாகச் சொல்லுகிறார்கள். குண்டலினியின் மேலேற்றத்தில் இந்த மூன்றிடங்களிலும் நுழைத்து மேலேறச் செய்வது மிகக் கடினம் என்பர். இவற்றிற்குரிய மனோநிலைகளைக் கடப்பது கஷ்டம் எனப்படும்.

சிலர் கூறுவதுண்டு, ''அந்தப் பாட்டில் எல்லாம் பாடிவிடுவேன் இந்த இடம்தான் வரமாட்டேன் என்கிறது''; ''இந்தப் படத்தில் கழுத்தும் வயிறும் நெஞ்சுப் பகுதியும் தான் சரியாக வரைய முடியவில்லை'' என்றெல்லாம் சொல்வதுண்டு.

இதே போலக் குண்டலினியை எழுப்பி, சுழு முனைக்குள் நுழைத்து ஒவ்வோராதாரமாக ஏற்றிக் கொண்டு வரும் யோகத்தில், மூலாதாரத்தில், அநாஹதத்தில், ஆங்ஞையில் ஏற்றித் தாண்டச் செய்வது மிகமிக சிரமம். எங்கே ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு லிங்கம் என மூன்று லிங்கங்கள் துளைக்கப்படுகின்றன.

ஸ்தூல சமாச்சாரங்களிலிருந்து பிரக்ஞையை விடுவிக்க சிரமப்படுவதே பிரும்ம கிரந்தியில் ஏற்படும் நிலை. ஸ்தூல உடல் தாண்டி பிராணமய கோசத்தில் நுழைகிறது.

பிராண மயத்திலிருந்து மனோமய கோசத்திற்குப் பிரக்ஞையை மாற்றுவதில் சிரமம் உண்டாகிறது. பிறகு ஒரு வழியாக அது சாதிக்கப்படுகிறது.

அப்புறம் மனோமய கோசத்திலிருந்து விஞ்ஞான மயகோசத்திற்கு பிரக்ஞையை இட்டுச் செல்வதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது.

கிரந்திகளைத் தாண்ட

ஒவ்வொரு கிரந்தி (முடிச்சு)யிலிருந்தும் பிரக்ஞையை உயர்த்திக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டியது என்ன?

அதிக முயற்சியே செய்ய வேண்டியதாகும். தீவிர முயற்சியால் விரைந்து சமாதி கிட்டும் என்பது யோக சூத்ரம் கூறும் உண்மை. இறைவனைப் பணிவதால் சீக்கிரம் சமாதி உண்டாகும் என்பதும் யோக சூத்ரமே.

தடைகள் யோகத்தில் உண்டாவதே முன்னேற சிரமம் தரலாம். ஆக சோம்பல், நோய், குழப்பம் போன்ற ஒன்பது தடைகளை யோகம் கூறுகிறது. அவற்றைப் போக்கிக் கொண்டாக வேண்டும்.

ஒழுக்கத்தைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிக நேரம் சாதனையைச் செய்ய வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்து கும்பக காலத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். தியானம் அதிக நேரம் செய்ய வேண்டும். சாப்பிடுதல், உறங்குதல், வேலை செய்தல் ஆகியவற்றை அளவோடு செய்தல் வேண்டும்.

முக்கியமாக, குருவை அடைந்து நிலையைச் சொல்லி வழியறிந்து தடையைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

பயிற்சியைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்ய வேண்டும்.

குண்டலினீ மேலேறத் தடை ஏற்படும்போதும் அப்படித் தடையாக வரும் நோய், சோம்பல், தூக்கம், களைப்பு, குளிர், வெப்பம் முதலியவற்றால் பாதிப்பு எல்லா இடைஞ்சல்களையும் நீக்கிக் கொள்ள ஒருவகைப் பிராணாயாமம் இருக்கிறது. இது தொடர்ந்து இடை நாடியிலும், தொடர்ந்து பிங்கலை நாடியிலும் மூச்சை விடுவது ஆகும்.

கிரந்திகள் எவை

கிரந்திகள் என்று ஒவ்வொருவர் ஒவ்வொரு மாதிரி சொல்லியுள்ளனர்.

மூலாதாரத்திற்குப் பதில் சிலர் மணிபூரகத்தையும் அநாஹதத்திற்குப் பதில் சிலர் விசுத்தியையும், சிலர் ஆங்ஞைக்குப் பதில் விசுத்தியையும் கூறியுள்ளனர்.

ஆனந்த லஹரி, மூலாதாரம் சுவாதிட்டானத்தை ருத்ரகிரந்தி என்றும், விசுத்தி, ஆங்ஞையை பிரும்ம கிரந்தி என்றும் கூறுகிறது. லஷ்மிதரர் போன்றோரின் ஆதரவும் இதற்குண்டு.

மூலாதாரம் முதல் பிரும்ம கிரந்தியின் பாதிப்பு மணிபூரகம் வரை இருப்பதால் மணிபூரகத்தை பிரும்மகிரந்தி என்பாருண்டு. அநாஹதம் வரை விஷ்ணு கிரந்தி பாதிப்பு உண்டாகையில் அநாஹதம் அப்படிச் சொல்லப்படும். இதே போல ஆங்ஞை வரை விசுத்தி முதல் ருத்ரகிரந்தி பாதிப்பு உண்டாகையால் இரண்டும் அப்படிச் சொல்லப்படுகின்றன.

மூலாதாரம் சுவாதிட்டானம் பிரும்ம கிரந்தி என்றும், மணிபூரகம், அநாஹதம் விஷ்ணுகிரந்தியாகவும் விசுத்தி ஆங்கை ருத்ரகிரந்தியாகவும் கூறப்பட முடியும் என்பதால் சில சக்கரங்களில் சிலகிரந்தி மாறிச் சொல்லப்படலாம்.

குழப்பம் நீங்கிச் சாதனையைத் தொடர வேண்டும். இம்மாதிரி சந்தேகமும் தடைகளாகி விடலாம்.

ஆறாதாரத் தியானம்

மூலாதாரத்தியானம் : முதுகெலும்பின் கீழ் முனையில் மலத்துளைக்கும், குறிக்கும் இடையில் கவனத்தைச் செலுத்தவும். இப்பகுதியில் தொடர்புடைய சூக்கும தேகப் பகுதியில் சுழுமுனை நாடிக்கு அருகில், அதன் கீழ்வாயில் மூலாதாரம் இருக்கிறது. இது நான்கு இதழ்த் தாமரை போல் உள்ளது. இங்கே ஒரு முக்கோண முள்ளது. அதில் அக்னி எரிகிறது. சுழுமுனையின் கீழ்வாயில் தலையை வைத்தவாறு லிங்கத்தைச் சுற்றி மூன்றரைச் சுருளாகக் கிடக்கும் குண்டலினீச் சக்தியும் இங்கே இருக்கிறது. இதை அப்படியே மானசிகமாகப் பார்க்கவும். மேலும் நினைக்கவும். இந்த ஆதாரம் நிலதத்துவம். இதனுடைய நான்கு இதழ்களும் நான்கு திசைகளைப் போல நான்கு வகை ஆற்றல்களை உள் அடக்கியது. உடல் மனம் அகங்காரம் ஜீவன் ஆகிய உணர்வுகள் சக்திகளாகும். இங்கு நான்கு நாடிகள் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. வ, ஸ, ஷ, ச ஆகிய எழுத்துக்களே இந்த ஆதாரச் சக்கரத்திற்குரியன. இந்த நான்கு வம், ஸம், ஷம், சம் ஒலிகளே சூட்சும நிலையில் கேட்பன. இந்த ஆதாரத்தின் பீஜமந்திரம் லம் ஆகும். இதன் தெய்வம் நான்குமுகப் பிரும்மா. இவருடைய சக்தி வாக்குத்தேவி (சாவித்திரி). சக்கர சக்தி டாகினி. உடல் தாதுக்களின் தேவதையாகும். அறிவு பற்றிய தேட்டத்தைத் தருபவள், ஆரோக்கியமாக வாழ வைப்பவள் இவளே.

இத்தனையையும் தியானம் செய்து மனத்திற்குப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தியானம் என்பதும் மீண்டும் நினைத்து எண்ணத்தில் கொண்டிருத்தல்தான்.

சுவாதிட்டானத் தியானம்

இது இரண்டாவது ஆதாரம். குறிக்கு உள்ளே இருக்கும் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இது நீர்த் தத்துவமாகும். ஆறு பிராண சக்திகள் இதிலுண்டு. நாடிகள் ஆறு இங்கே சேருகின்றன. ப, ப்ப, ம, ய, ர,ல பம், ப்பம், மம், யம், ரம், லம் என்று சூட்சும நிலையில் கேட்கின்றன. இந்த ஆதாரச் சக்கர தெய்வம் விஷ்ணு பீஜ மந்திரம் வம் – சக்கர சக்தியாக ராகினி கூறப்பட்டுள்ளாள். ஆசைகளினால் மகிழ்ச்சி உண்டாக்குபவள் இவள்.

இந்த விவரங்களைத் தியானம் செய்து மனத்தில் பளிச்சென்று சக்கரம் தோன்றும்படி ஆக்கிக் கொள்க.

மணிபூரஹத் தியானம்

இது ஒளி மிகுந்தது. அக்கினி அம்சமாகும். இதில் பத்துவகை ஆற்றல்களுள்ளன. பத்து வகைப் பிராணனும் இயங்கும் இடம். அதனால் பத்து நாடிகள் வந்து சேரும் ஆதாரம். இங்கே உள்ள ஒலிகளின் எழுத்துக்களும் பத்து. அவை: ட, ட்ட, ண, த, த்த, ட்ஹ, த்ஹ, ன, ப, ப்ஹ கேட்கும் ஒலிகள் டம், ட்டம், ணம், தம், த்தம், டம், த்ஹம், னம், பம், ப்ஹம் ஆவன. இந்த ஆதார தெய்வம் ருத்ரன் சக்கர சக்தி லாகினீ பீஜ மந்திரம் ரம்.

முயற்சியில் முடுக்கி வெற்றியைத் தருகிறவள் சக்கர சக்தி. பிராணன், அக்னி, சூரியனுக்குத் தொடர்புள்ள சக்கரம் இதையெல்லாம் நன்கு மனத்தில் பார்த்துக் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

அநாஹதத்தியானம்

உண்டாக்கப்படாத ஒலியை அநாஹதம் என்பர். இதயப் பகுதியில் உள்ளது. இது வாயு அம்சம் ஆகும். இதன் பீஜமந்திரம் யம் ஆகும். பிராணமையமான சக்கரம். இதில் இலக்குமியாகக் குண்டலினீ இருக்கிறாள். அவளை

நினைவுப் படுத்தும் மான் இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சக்கர தெய்வம் ஈசன். ஈஷா என்றிருப்பதால் அது ஈசன் என்கின்றனர். ஈஷா என்று இலக்குமிக்குப் பெயருண்டு. ஆகவே இலக்குமி என்றே எண்ணலாம். இந்த ஆதாரத்தில் சூக்கும ஆற்றல்கள் பன்னிரண்டு. இதற்கான நாடீகளும் பன்னிரண்டு. ஆக எழுத்துக்களும் பன்னிரண்டு. நடுவிலுள்ளது பாண லிங்கம்.

க, க்க, க, க்க, ங, ச, ச்ச, ஜ, ஜ்ஹ, ஞ, ட், ட்ட ஆவன. இவை கம், க்கம், கம், க்ஹம், ஙம், சம், ச்சம், ஜம், ஜ்ஹம் ஞம், டம், ட்டம் என பீஜ மந்திரங்களாக சூட்சும நிலையில் கேட்கும். சக்கர சக்தி காகீனி.

பிராணதேவதை

ஞானானுபவத்தைத் தருகிறவள் யோகம். கவிதைத் திறன், பேச்சுத்திறமை, அன்பு முதலிய இலட்சுமிகர மானவற்றை அருளுகிறாள். நடுவிலுள்ள பாண லிங்கத்தை தியானிப்பதால் பல சக்திகள் வருமாம். ஆகாயத்தில் உலாவல், காற்றில் பறத்தல், உலக மெங்கும் நினைத்தவுடன் அடைதல், சித்தர் தரிசனம், யோகினி தேவதைகளைக் காணல் முடியுமாம். தூர சிரவணம், தூரப் பார்வை, முக்காலமும் உணருதல் முடியும் எனப்படுகிறது. இத்தகவல்களை சிவ சம்ஹிதை கூறுகிறது.

விசுத்தித் தியானம்

கழுத்தில், தொண்டையில் உள்ளது விசுத்திச் சக்கரம். இது ஆகாயத் தத்துவமாகும். இதன் பீஜ மந்திரம் ஹம் ஆகும். இதன் தெய்வம் சதாசிவம் என்று ருத்ரன் கூறப்படுகிறார். இங்கே இருப்பது ஜீவநிலை. ஜீவபாவங்கள். பதினாறு ஆற்றல்களுள்ளன. இவற்றைக் குறிக்கும் பதினாறு எழுத்துக்களும் இந்த ஆதாரத்தின் பதினாறு இதழ்களில் உள்ளன. மானசிகமாக இதில்

கேட்கும் பீஜமந்திர ஒலிகள் பதினாறு. நாடீகளும் பதினாறு உள்ளன.

அ, ஆ, இ, ஈ, உ, ஊ, ரு, ரூ, ல்ரு, ல்ரூ, ஏ, ஐ, ஓ, ஔ, அம், அஹ எழுத்துக்களாகும்.

அம், ஆம், இம், ஈம், உம், ஊம், ரும், ரூம், ல்ரும், ல்ரூம், ஏம், ஐம், ஓம், ஔம், அம், அஹம்.

இதன் சக்தி ஷாகினீ. ஜீவபாவத்திலிருந்து விடுவிக்கிறாள். அஹங்கார தேவதையாக இருக்கிறாள். இதை இந்த விவரங்களுடன் தியானிக்க வேண்டும்.

ஆஞ்ஞைத் தியானம்

இது ஆறாம் ஆதாரம். இதுவே மனஸ் தத்துவம். புருவ நடு இடம். இங்கே இரண்டு சூட்சும சக்திகளுண்டு. நாடீகளும் இரண்டு. இதழ்களும் இவற்றில் உள்ள எழுத்துக்களும் இரண்டு. யோக நிலையில் கேட்கும் ஒலிகளும் இரண்டு. இந்த சக்கர நடுவில் உள்ளது ஓம் பீஜமந்திரம் நிறம் வெள்ளை.

ஹ, க்ஷ என்பவை எழுத்துக்கள்.

ஹம், க்ஷம் பீஜமந்திர ஒலிகள் ஆகும்.

இந்த சக்கர சக்தி ஹாகினீ. இவள் மனம் அடங்கச் செய்கிறாள். அஷ்டமா சித்திகளைத் தருகிறாள். தூய ஆத்மனாக யோகக் குரு நிலையைப் பெறச் செய்கிறாள். இவள் செம் முகங்களாறும் வெண் உடலும் உள்ளவள். இங்கே இதர லிங்கம் இருக்கிறது. சக்கர தெய்வம் பரமசிவன். இவ்வாறு தியானம் செய்து நன்கு மனத்தில் காண வேண்டும். இதற்கு மேல் இந்த ஆதாரங்களுக்குத் தரப்பட்டுள்ள வர்ணனைகள் சாதகரைக் குழப்பி விடும்.

முழு விவரங்களும் ஒவ்வொன்றின் விளக்கமும் யோகம் கற்பிக்கும் குருவால் நேரில் சொல்லி உணர்த்தப்படும்.

இந்த ஆறாதாரத்துடன் சேர்ந்துள்ள உச்சந்தலை ஆதாரம்இருக்கிறது. இது சஹஸ்ராரம் எனப்படும்.

சஹஸ்ராரம்

இது எண்ணற்ற ஆற்றல்களை, நாடிகளை, இதழ்களை உடையதால் ஆயிரம் இதழ் தாமரையாகச் சொல்லப்படும். உடலில் இறுதி நிலை, அதாவது உலகம் மறந்த சமாதி நிலைக்கானது. இங்கே காலம், இடம் உணரப்படாத சமாதி வாய்க்கிறது. பரம சூன்ய நிலை.

இதுவரை பிற ஆதாரங்களால் கண்ட எழுத்துக்கள் எல்லாம் இருபது மடங்கினால் ஐம்பதை இருபதால் பெருக்கிய ஆயிரம் எழுத்துக்கள் வரும். அத்தனை இதழ்கள் எனப்பட்டது. அந்த எழுத்துக்களின் எல்லா ஒலிகளும் இங்கே கேட்கின்றன. இது குண்டலினீ தன் பயணத்தை முடித்து தன் காரண நிலையில் கலக்கும் இடமாகும்.

இயற்கை மூலப் பிரக்ருதியாகி, ஜீவனை விட்டு விலகி அவனை முக்தி நிலை அடையச் செய்து விடும் ஆதாரம்.

இதர சங்கதிகள்

இதுவரை பார்த்த ஆதாரங்களின் சக்கர இதழ்களில் கண்ட எழுத்துக்கள் ஒரு மொழியைச் சேர்ந்தவை யாயிற்றே எனச் சிலர் கேட்கலாம். உண்மையில் இவ்வெழுத்துக்கள் எந்த மொழியையும் பார்த்து சக்கர இதழ்களில் பொருத்தப்பட்டதல்ல. இந்த இயற்கை ஒலிகளைக் கேட்டவர்கள் தாம் அவற்றை மொழியாக ஆக்கியுள்ளனர். வடிவம்தந்து எழுதியுள்ளனர். ஒலி இயற்கையானது.

உச்சரித்துத் தியானம் செய்யும்போது ஒலிகள் அவற்றிற்கு இயற்கையாக உரிய ஆற்றல்களை மையத்தில் தாக்கி நமக்குள் எழுப்புகின்றன. அந்த

மையம் இயங்கத் தொடங்குகின்றது. மொத்த ஆற்றல் ஐம்பதாகப் பிரிந்து ஆறாதாரங்களிலும் உள்ளன. ஐம்பது பீஜ ஒலிகளும் எழுத்துக்களும் அவற்றைக் குறிப்பன வாகும். உண்மையில் இந்த ஐம்பது ஆற்றல்களும் சூட்சுமமான காரண வடிவங்களிலுள்ளவையே. சாதகர் மனத்திற்குப் படும்படி எழுத்துக்களில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளன. இந்த ஆற்றல்களைக் கட்டியடக்கி ஆளும் சக்கர தேவதைகளின் இயற்கைப் பெயராகும். ஒளியே சுத்தமான சூக்கும மனநிலையில் சாதகர் கேட்கும் பீஜ மந்திரங்களாகும். இந்த ஆற்றல்கள் ஸ்தூல உடலில் வந்தமைய உதவுகிறவையே நாடிகள்.

ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு நாடியில் செல்லக் கூடியது. பஞ்சபூதங்களுக்கும், மனத்திற்கும் பீஜ மந்திரமாக உள்ளதே ஆறு ஆதாரங்களிலும் மையத்தில் சக்கரபீஜமாக தரப்பட்டது.

தூலத் தியானம் செய்து சூட்சுமத் தியானம் செய்து, தூல உடலிலிருந்து சூட்சும உடல் ஞானம் பெற உதவுவது ஆதாரத் தியானம். குண்டலினீ யோகப்படி குண்டலினீயை மேலே மேலே சரியான வழியில் ஒவ்வோராதாரத்திலும் ஏற்றத் தகுதியை மனம் சூட்சுமமாகிப் பெற இந்தத் தியானம் உதவும். இதனால் பிரக்ஞை குறுகிய வட்டத்திலிருந்து அதிகப் பரப்பை உடையதாகிறது.

ஓர் ஊருக்குப் போக விரும்புகிறவர் அந்த ஊரைப் பற்றித் தகவலறிவைப் பெற்று அதையே எண்ணுவதால் அதைப் பற்றியே பேசுவதால் அந்த ஊரை மனத்திற்குப் பழக்கி விடுகிறார். பிறகு அதிக அக்கறை ஏற்படுவதால் உடனே அதைப் பார்க்க, ஆசை அதிகமாகக் கிளம்புகிறார். ஆவலின் மிகுதியால் சிரமங்களைப் பாராமல், சரியாக முயன்று பயணம் செய்து அந்த ஊரை அடைந்தும் விடுகிறார். இதே போல குண்டலினீ யோகம்

வெற்றியடையவே ஆதார தியானத்தில் முன்னதாகவே இறங்குவதாகும்.

நினைவின் பலன்

மனத்தில் நினைப்பதால் என்ன பெரிய பலன் விளைந்து விடும் என்று கேட்போர் இருக்கின்றனர். நினைவிற்குப் பலன் விளைவது நிச்சயம். எப்படியெனில், நினைவுகள் நரம்புகளின் வழியேதான் ஓடுகின்றன. ஆகவே, நரம்புகளும் நரம்புகள் உண்டாகியுள்ள பொருளாலேயே உருவாகியுள்ள மூளையும், இவற்றுக்கு இரத்தத்தால் ஊட்டம் அளிக்கும் இதயமும் நினைத்தால் அதை அறிகின்றன. நினைவிற்கு ஏற்ற மாறுதலை அடைகின்றன. ஆகவே நினைப்பதனால் உடலை, மனத்தை நினைப்பது போல மாற்ற முடியும். நினைப்பது போல இயங்கச் செய்ய முடியும். நினைவை ஆழ்ந்து உண்டாக்கி சூக்கும உடலில் அமைந்துள்ள பல ஆதார மையங்களையும் அதிர்வைத் தந்து அசைவை உண்டாக்கலாம். இதன் அழுத்தம், வேகம், தூல உடலையும் தாக்குகின்றது. தூல உடலில், சூக்கும ஆதாரங்களுக்கு இணையாக உள்ள நரம்பு வலைகள் மூலம் சூக்கும ஆதாரங்கள் தூல உடலை இயக்கி, உள்ளப் பண்பை அடையச் செய்கின்றன. இதனால் தூல உடலிலும் அதே ஆதார மையங்கள் இருப்பது போலவே வேலை நிகழ்கின்றது. எந்த ஆதார மையம் இயங்குகிறதோ அதில் உள்ள சமாச்சாரங்கள் சாதகனிடம் நடந்தேறுகின்றன.

8. குண்டலினீயும் சக்கரங்களும்

தொடர்பு

சக்கரங்களை அவசியமான வர்ணனைகளுடன் சென்ற பகுதியில் அறிமுகம் செய்து கொண்டோம். அவற்றுடன் குண்டலினீக்கு என்ன தொடர்பு?

குண்டலினீயின் உடலே ஆறு சக்கரங்களும்... கை, கால், கண், மூக்கு உண்டா அந்தச் சக்கரங்களுக்கு? என்று கேட்கப்படலாம். உடல் என்பது இருந்து வாழும் இடம், இதன் படிப் பார்த்தால் சக்கரங்கள் குண்டலினீயின் உடல்தான். இல்லாவிட்டாலும், நம் உடல் மாதிரியே உறுப்புக்களுடன் இருந்தால்தான் உடலேயென்று ஒப்புக் கொள்ளுவோம் என்பவர் இருந்தால் அவருக்கும் ஏற்ற பதில் உண்டு. இந்த கண், காது, கை, கால் உடைய நம் உடல் கூடக் குண்டலினீயினுடைமையே. இது இயங்குவது அந்தச் சக்தியால்தான். இதைப் படைத்தது அதுவேதான். இதைக் காத்து, பின்னர் கலைப்பதும் குண்டலினீச் சக்திதான். இப்போது குண்டலினீயின் உடல் எனச் சக்கரங்களை ஏன் ஒப்புக் கொள்ள முடியாது?

பிராண தேகச் சுழற்சிகளான சக்கரங்கள்தாம் தற்போதைய நிலையிலும் இந்தத் தூல உடல் வாழ்க்கையை நமக்கு நடத்தித் தருகின்றன. அது குண்டலினீயின் இயக்கமே.

சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால் குண்டலினீ இல்லையெனில் உடல் வாழ்க்கை இல்லை. இதுவே சக்கரங்களுக்கும் அதற்கும் மட்டுமன்று நமக்கும் அதற்கும் உள்ள தொடர்பு கூட எனச் சொல்லலாம்.

படைப்பும் கலைப்பும்

இந்த உடலைக் குண்டலினீ படைத்தபோது இதன் உச்சியிலிருந்து, கீழே இறங்குமுகமாக ஆங்ஞை, விசுத்தி, அநாஹதம், மணிபூரஹம், சுவாதிட்டானம், மூலாதாரம் எனப் படைத்துக் கொண்டே தன் ஆற்றல்களை ஆங்காங்கே சிறிது சிறிதாக விட்டு வைத்துக் கொண்டே வந்தது. மூலாதாரத்தில் ஓய்வில் உறங்கலாயிற்று.

இதைக் கிளப்பி விட்டவுடன் ஒழுங்காக நேரே மேலே செல்லும்போது, ஒவ்வோராதாரமாகக் கலைத்துக் கொண்டே போகிறது. அப்போது அங்கங்கே விட்டு வைத்த ஆற்றல்களைத் தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டே போய் விடுகிறது. சஹஸ்ராரத்தில் பரமாத்மாவும் சேர்ந்து விடுகிறது. சஹஸ்ராரத்தில் பரமாத்மாவுடன் சேர்ந்து ஒன்றுகிறது. அப்போது ஆறு சக்கரங்களும் மறைந்து விடுகின்றன. ஜீவனையும், தன்னுடன் குண்டலினி இழுத்துக் கொண்டு போகிறது.

அதனால், ஜீவனின் நிலையும் படிப்படியாக உயருகிறது. ஏனெனில் இவனே செய்பவனாக அனுபவிப்பவனாக இருக்கிறான். இதனால் இது ஜீவனின் பரிணாம வளர்ச்சியாகும். இப்படிக் குண்டலினீச் சக்தியினால் படைக்கப்படுவதும் கலைக்கப்படுவதும் சிருட்டிக் கிரமம், லயக்கிரமம் எனப் படுகிறது.

மூலாதாரம்

சாதாரணமாக, சாதாரண மனிதனுள் குண்டலினீ மூலாதாரத்தில் இருந்தே வாழ்க்கையை நடத்த உதவுகிறது. குண்டலினீ விழிக்காத, சுழுமுனை மூடியுள்ளவர் பற்றிப் பார்ப்போம். இங்கே எல்லாம் ஸ்தூலப் பிரக்ஞையாகும். ஸ்தூல உடல்நினைவே வாழ்க்கையினடிப்படையாக உள்ளது. ஸ்தூல உலகப் பொருள்களைச் சார்ந்தே வாழ்க்கையில் சுக துக்கம் உண்டாகிறது.

தூக்கம், காமம், பசி, கோபம் நான்குமே வாழ்க்கையின் நோக்கமாக இருக்கிறது. இதை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதலே நியாயமாகப் படுகிறது. இவற்றைச் சார்ந்த உணர்வுகளே மனமாக உருவாகி இருக்கிறது.மணந்து பார்ப்பதில் விருப்பமுண்டு.

தாக்குதல், அழித்தல், துன்புறுத்துதல், பொறாமைப் படுதல், வெறுத்தல், ஆத்திரம் கொள்ளுதல், பயப்படுதல், அழுதல், துன்பப்படுதல், ஒன்றும் புரியாமல் அறியாமையில் இருத்தல், தன் நினைவு– உணர்வு இன்றி வாழ்தல், சுய நலத்தை அடிப்படையாக வைத்தே. சோம்பலை முன்னிறுத்தியே நன்மையோ, தீமையோ செய்தல் எல்லாம் மனித நடத்தையாக இருக்கும். மறதியே சூழ்ந்து மனத்தில் நிற்கும்.

செயலில் ஊக்கமிராது. வேகமிராது. குற்றங்கள் நடத்தையாகும். கடமையின் உணர்வே இருக்காது. மிருக இச்சையுடன் மிருகத்தனமாக வாழ்வர். பழைய, கெட்டுப் போன உணவை உண்பர். சீரணிக்க கடுமையான உணவு வகையில் பிரியம் எழும். கடித்து இழுத்துத் தின்பதில் ஆசை மிகும். அறியாமை, மூடத்தனம், சேதப்படுத்துதல் செய்கையில் மிகும்.

வாழ்க்கை துன்பமாக நடக்கும். தானும் அழுது தன்னைத் தொடர்பு கொண்டாரையும் அழவிடுவர். பொறுப்பின்றி, நோக்கமின்றி, உடை, உடலில் அழுக்குடன் மரியாதை தெரியாமல் ஸ்தூல சங்கதிகளில் அதிகம் கொண்டு திரிந்தலைவர். சாதாரணம் அதற்குக் கீழ் நிலையிலுள்ளோர் இப்படி எல்லாம் நடப்பர். இது தமோகுணத் தாக்கம் ஆகும். ஏனெனில் குண்டலினீ விழிப்புற்று எழாததே காரணம்.

குண்டலினீ விழிக்காவிட்டாலும் சூட்சும்ணை நாடியில் மேலே ஏறாவிட்டாலும் இந்த ஆறு ஆதாரங்கள் மனித வாழ்க்கையில் பங்கேற்கின்றன. மூலாதார

மையத்தை முக்கியமாக வைத்து உருவாகும் உடல், மன, ஆன்ம வாழ்விலே ஸ்தூலமான மாறுதல்களுக்குப் பொறுப்பேற்கின்றன.

சக்கரங்களின் வண்ணங்கள்

மூலாதாரச் சக்கரத்திற்குள்ளது சிவப்பு நிறம்; சுவாதிட்டான சக்கரத்திற்கு ஆனது ஆரஞ்சு நிறம்; மணிபூரஹத்திற்கு நீலவண்ணம்; அநாகதத்திற்கு ஆரஞ்சு வண்ணம்; விசுத்திற்கு சாம்பல் ஊதாநிறம்; ஆங்ஞைக்கு வெள்ளை என்று ஷட்சக்கர நிருபணம் கூறுகிறது.

சிவசம்ஹிதை நூலில் சற்று மாறுதலுடன் உள்ளது. மூலாதாரம் சிவப்பு நிறம், சுவாதிட்டானம் ஆரஞ்சு நிறம், மணிபூரகம் பொன்னிறம், அநாகதம் அடர்த்தியான சிவப்பு. விசுத்தி ஒளிரும் பசும்பொன் வண்ணம், ஆங்ஞை வெள்ளை என்று உள்ளது.

கருட புராணம், சுவாதிட்டானம் சூரிய நிறம் என்றும் மணிபூரகம் செந்நிறம் என்றும், அநாகதம் தங்க நிறம் எனவும், விசுத்தி நிலவொளிநிறம் என்றும், ஆங்ஞை சிவப்பு எனவும் கூறுகிறது.

இப்படிச் சில யோகியரும், நூல்களும் சக்கரங்களி னிருப்பிடம், நிறம், இதழ்கள், எண்ணிக்கைகளை மாற்றிக் கூறியுள்ளனர். இது சாதாரணமானவருக்குக் குழப்பமே. ஆனால், மேலே உள்ள அனைத்து வண்ணங்களுமே சக்கரங்களிலிருப்பவையே.

மூலாதாரத்தில் குண்டலினீ தங்கநிறம். மூலாக்கினி சிவப்பு, பிரும்மா மஞ்சள்நிறம். அது பூமித்தத்துவம் என்னும்போது கறுப்புநிறம் கூடச் சொல்லப்படலாம்.

இதே போல ஜலத் தத்வமான சுவாதிட்டானம். வெள்ளை எனப் படலாம். மணிபூரகத்தை சூரியனுடன் தொடர்புள்ளதால் பொன்னிறம் எனவும், விஷ்ணுகிரந்தி

என்பதால் நீல நிறமாகவும், அக்னிதத்துவம் என்பதால் சிவப்பு எனவும், சூரியனுக்குரிய மணி, மாணிக்கம் என்பதால் செந்நிறம் எனலாம். விஷ்ணுவிற்கு மரகதம் என்பதால் பச்சை எனவும். (பச்சை மாமலை போல் மேனி என விஷ்ணுவை வர்ணித்துள்ளனர்) இப்படி ஒவ்வொரு சக்கரமுமே பல வண்ணங்களுக்கும் பொருத்தமாகவே உள்ளன.

சக்கரங்களினால் உடல் நிலை

நாடிகளில் பலநிற ஒளிகளாகப் பல பிராணன்கள் ஓடுகின்றன. இவையே சக்கரங்களின் நிறங்கள். சூட்சும உடல் நாடிகளுடன் தொடர்புடைய தூல உடல் ரத்த நாளங்களும் நரம்புகளும் பலவண்ண ரத்தம் ஓடுவதானாலும், பலநிற தூலப் பிராணன்கள் ஓடுவதாலும் பல நிறங்களுள்ள நரம்பு வலைகளும் முக்கிய இடங்களாக தூல உடலிலும் காணப்படுகின்றன.

இந்த நிற ஒளிகள் மங்குவதாலும், மாறுபடுவதாலும் உடலில் நோய்கள் உண்டாகின்றன. 'ஔரா' எனப்படும் சூக்கும உடலில் நிறங்கள் குன்றுவதால் இப்படி நேருகின்றது. இது பிராணனின் ஏற்றத் தாழ்வைக் குறிக்கிறது. வியாதிகள் பீடித்த நிலைக்கும், ஆரோக்கியம் வளமாக இருக்கும் நிலைக்கும் சக்கரங்கள் காரணமாக உள்ளன.

உடல் மனோ நிலைகளுக்குக் காரணம் சக்கர இயக்கமாகும். சக்கர தியானத்தினால் சக்கரங்களை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கலாம்.

கீழ்-மேல் ஆதாரங்கள்

தியானம் செய்யும்போது சக்கரங்களை இயங்கச் செய்யும்போது கீழாதாரச் சக்கரங்களில் மனத்தை வைத்துத் தியானிக்கக் கூடாது என்பவர் நிறைய உண்டு.

கீழாதாரத்தைத் தியானிப்பதால் அந்தச் சக்கரத்திற்குச் சொல்லப்பட்டுள்ள உணர்வுகள் மனத்தில் அதிக பலம் பெற்று விடும் என்பர். மிருக இச்சைகளும், தூல ஆசைகளும் மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம் வரை சொல்லப்பட்டுள்ளதால் இந்த மூன்றாதாரங்களில் மனத்தைச் செலுத்தித் தியானிக்க வேண்டாம் என்பர்.

தொப்புளுக்குக் கீழே, மூலாதாரம் வரை மிருக எண்ண உணர்வுகளும், உலக ஆசைகளும் அதிகம் தொடர்பு கொண்ட சக்கரங்கள் என்பர். இவற்றைத் தியானம் செய்வதால் அந்த உணர்வுகளும், ஆசைகளும் சாதகரை விட்டகலாமல் துன்பந்தரும் மனம் கட்டுப்படாது என்பர்.

ஏனெனில் தமோகுணம் மூலாதாரத்திலும் சத்துவ குணம் சுவாதிட்டானத்திலும், இராஜசகுணம் மணிபூரகத்தி லும் வேலை செய்வதாக சொல்வர். இவை கலப்புக் குணங்கள். அதாவது விழிப்பு, கனவு, தூக்கம் ஆகிய மூன்று நிலைகளாதாரங்களென்பர்.

இவற்றிற்கு மேல் உள்ள அநாகதம், விசுத்தி, ஆஞ்ஞை, கலப்பற்ற இரஜோகுணம், தமோ குணம், சாத்விக குணமாகும். சூக்கும உடல் அல்லது மனோ நிலையாகும். இவற்றை துரிய நிலை தூய ஜீவநிலை எனலாம். ஸஹஸ்ராரத்தில் காரணஉடல், பரமாத்ம நிலை உள்ளது. அங்கே பரமாத்மாவுடன் ஐக்யம் பெறும் ஜீவன் நிர்விகல்ப சமாதி அடைகிறான். இது முக்தி நிலை என்பர். சுத்த சத்துவம் ஸஹஸ்ராரத்தில்தான்.

இப்படி உள்ள படைப்பை மேலிருந்து கீழாகவே குண்டலினீ செய்துள்ளது. இதனால் மேலே உள்ளவை சூட்சும சக்கரங்களாகவும், கீழே வரவர தூல சக்கரங்களாகவும் அமைந்திருப்பதாகவும் இருக்கிறது.

ஆகவே, பரிணாம வளர்ச்சியில் முன்னேறுவதே குறியாக உள்ள யோக மனதில் குண்டலினீ, மேலே

உள்ள சக்கரங்களில் ஏற்றப்பட வேண்டியதாக இருக்கிறது. இதே போல மேலே அமைந்துள்ள சக்கரங்களிலேயே சிந்தனையை வைத்துத் தியானம் செய்யப்பட வேண்டும் எனப்படுகிறது.

தியானத்திற்கு

இதனால் தியானம் செய்ய இருதய சக்கரமும், அநாஹதமும் அல்லது, ஆஞ்ஞை சக்கரமும் கூறப்பட்டுள்ளது. வெகு சிலர் ஸஹஸ்ராரத்தில் அல்லது மணி பூரஹத்தில் தியானம் செய்யச் சொல்லுவர்.

வெறும் யோகத் தியானத்திற்கு இப்படி ஓர் ஆதாரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அதில் இஷ்ட தேவதையை வைத்துத் தியானிக்கலாம்.

விஷ்ணுவை, தீபத்தை இதயப் பகுதியிலும், சிவனை புருவ மத்தியிலும் தியானிக்கலாம். சூரியனை –அக்னியை மணிபூரஹமான தொப்புளில் தியானம் செய்யலாம். தேவீயை மூலாதாரம், மணிபூரகப் பகுதியில் வைத்துத் தியானிக்கலாம்.

குண்டலினீ தியானம் என்று வரும்போது, எல்லா ஆதாரங்களையும் நன்கு மனத்தில் பதிந்து படம் போல மானசிகக் காட்சி பெறத் தியானித்தாகவே வேண்டும். சும்மா ஆதாரங்களை நினைத்துத் தியானம் செய்வதால் தப்பில்லை. அந்தந்த ஆதாரத்தால் எழும் ஆசைகள் பூர்த்தியடைந்தால்தான் மேல்நிலை அடைவது சுலபம். மூலாதாரத் தியானம் அதை நலமாக வைத்திருக்க, நன்கு அது இயங்க உதவும்.

சுவாதிட்டானம்

இதை குறியின் வேர்ப்பகுதியில் கண்டு நன்கு இயங்கச் செய்ய வேண்டும். இது குறியின் மலருடனும், மலர், தலையிலுள்ள பீனியல் பாடியுடனும் தொடர்பு

கொண்டுள்ளது. இதனால் சத்துவ குணப்படி ஆநந்த மய கோசத்தை அசைத்து மகிழ்ச்சியைக் கிளர்ச்சியில் உண்டாக்குகிறது. மூளையிலுள்ள தாலமஸ் பகுதிக்கும் குறிக்கும் தொடர்புண்டு.

மனிதன் ஆசைவயப்பட்டதும் தலையில் ஆகாய வடிவில் உள்ள சுக்கிலம் இளகும். பலமாற்றமடைந்து விதைப் பையில் உள்ள விந்தாகும். குறியின் இயக்கத்தினால் மகிழ்ச்சியுடன் வெளிப்படும். இதனால் ஆனந்தம் உண்டானாலும் உடல் தாதுக்கள் குறைவு படும். எனவே யோகியாகிறவன் பிரும்மச்சரியத்தால் விந்துவை அடக்க வேண்டும். ஆசைகள் தெய்விக மாக்கப்படும் இடமிது.

ஆசையால் இளகி விட்ட சுக்கிலம் எளிதில் விந்தாகி விடும். தயாரான விந்து வெளியேறாமல் போகாது. இது வெளியேற மனத்தில் ஆசை எழுச்சியை உண்டாக்கி, ஏற்றவாறு மனிதனைச் செயலில் தள்ளி வெளியேறி விடும். சிரங்கில் சீழ் வலியைத் தருவதைப் போல இந்த விந்து ஆசையை அதிகமாக்கித் தான் வெளிப்பட வழி பார்க்கும். இதனால் சொப்பன ஸ்கலிதமோ, சிறுநீருடன் வெளியேறுவதோ, செயற்கை முறையில் கழிவதோ விந்துவின் வேலை. அப்புறம்தான் மனம் சமாதானப் படும். இல்லையேல் அடங்காது.

பெண்களில் தீட்டு கழிய, அழுக்கு இரத்தம் வெளி யேற, கருக்கொள்ள, ஆசையில் உடலுறவால் மகிழ்வு காண இந்த சக்கரம் இயங்கி உதவும். கனவுகளை ஆண் பெண்களில் உண்டாக்கும். சாத்விக குணத்தால் ஆநந்தம் உண்டாக்குவது. இந்த ஆதாரச் சக்கர வேலை இருப்பதைக் காத்து இன்பமாக வாழ்தல் இதற்குரியது. சாப்பாட்டுப் பிரியம், சயனப்பிரியம், சமாதானப் பிரியம் உண்டு.

மூலாதாரத்தால் மிருக இச்சை எழ, அதை நாகரிகமாக உரிய முறையில் அனுபவிப்பது, சுவாதிட்டான சக்கர

வேலை. கற்பனை, மானசிக அனுபவம் சுகஇச்சை திட்டமிடுவது எல்லாம் இதனால்.

மணிபூரகம்

ஆக்கப்பூர்வமாக உழைத்தல், ஊக்கம் பெறுதல், நீதியைக் காத்தல், அடக்கியாளுதல், எதையும் காப்பாற்றுதல் நாகரீகமாக்குதல், முயற்சித்தல், ஆடையா பரணம் சேர்த்தல், செல்வத்தைப் பெருக்கி சுகமாக வாழ்தல், நல்ல விருப்பங்கள் எல்லாம் இந்த தொப்புள் சக்கர வேலை.

வெப்ப மிகுதியால் போர்க்குணம் தருதல், தொழிலில் முயற்சியால் அரும்பாடுபடுதல். வேலையில் விருப்பம் காண்பதில் ஆசை ஏற்படும். அழகை ரசிப்பதில், அறிவை அடைவதில் விருப்பம் தரும்.

காமம், குரோதம், லோபம்

உண்மையில் மூலாதாரச் சக்கரம் கருமித்தனத்தை தருகிறது. சுவாதிட்டானம் காமத்தைத் தருகிறது. மணிபூரகம் கோபத்தைத் தருகிறது. லோபம், காமம், கோபம் என்ற சாமனிய மனித இயல்புகளுக்கு இந்த தொப்புள் வரை அமைந்துள்ள மூன்று சக்கரங்களும் பொறுப்பு ஏற்கின்றன.

லோபம் என்பது மனிதருடைய முக்கிய இயல்பு. காமம் தேவருடையது. குரோதம் எனும் கோபம் அசுரரியல்பு, தேவத்தன்மை, அசுரத்தன்மை, மானிடத் தன்மை மூன்றும் இயல்பில் கலந்துள்ளவனே சாமானிய மனிதன்.

இம்மூன்றையும் அதிக அளவில் கொண்டுள்ளவர். இவற்றை அழிக்க இந்தக் கீழான மூன்று சக்கரங்களிலும் தியானம் செய்யலாம்.

மேலாதாரத் தியான அதிகாரிகள்

விஷ்ணு போன்ற சாத்வீக உயர்ந்த தேவதையைத் தியானிப்பவரும், காயத்ரீ உபதேசம் பெற்று ஜெபிப்பவரும் தாழ்ந்த மூன்று சக்கரங்களிலும் தியானம் செய்யத் தேவையில்லை.

மேலும் ஒரு பிறவியில் தொடங்கிச் செய்த யோகம் மறுபிறவியிலும் தொடர்ந்து வந்துபலன் தருமாதலால், சிலர் சாதனையைக் கழிந்த பிறவிகளில் செய்திருந்தால் தாழ்ந்த சக்கரங்களில் தியானம் செய்யத் தேவையில்லை.

இதை எப்படி அறிவது?

புத்தர் வழியில் சீடரின் ஜாதகம் பார்த்தே வித்தையைச் சொல்லித் தருவார்களாம். அதுபோல நாமும் செய்ய வேண்டுமா?

வேண்டியதில்லை.

சாதக சீடரின் இயல்பை, நடத்தையைக் கவனித்தால்போதும். இதுவும் கூட வேண்டாம். சீடரின் சாமுத்ரிகா லட்சணத்தைப் பார்த்தால்போதும். அகத்தினழகு முகத்தில் என்று ஆசாமியின் மன அமைப்பு புரிந்து விடும். இதன்படி சாத்விக இயல்பு வந்திருந்தால் மேல் ஆதாரங்களிலேயே தியானத்தைத் தொடங்கலாம். சூட்சும புத்தியும் சுயநலமின்மையும் மேலாதாரத் தியானத்திற்கு இலாயக்கானவர்களை அறிவுறுத்தும். இம்முறையிலேயே குருக்கள் சீடரைத் தேர்வர். ஒருவர் சொந்தமாகத் தன்னைப் பற்றியறியவும் இது நல்ல வழி.

இப்படி இதயம், ஆஞ்ஞை சஹஸ்ராரம் இடங்களிலமைந்த சக்கரங்களையே தியானிப்பர். கழிந்த பிறவிகளில் குண்டலினீ மேல் சக்கரங்களுக்கு ஏறியும் இருக்கலாம். அத்தகையவர் கீழாதாரங்களைத் தியானிக்க வேண்டாமே!

கிரமமுக்தி

மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம் ஆகிய மூன்று சக்கரங்களும் இயங்கும்போது இவற்றின் இயல்புகள் வெற்றிக்காக, செயல்களில் வரும். அப்போது பிராரப்த கர்மா கழியும். இதனால் உயர்ந்த இயல்பு உண்டாகும். மேல் சக்கரங்களியங்கும், இதனால் குண்டலினீ கிளம்பும் நிலையும் ஏற்படும். அதனால் ஆன்மிக விழிப்பும் அதில் அற்புத நிலைகளும் முன்னேற்றமாக அமையும்.

பரிணாம வளர்ச்சி இயல்பாக அமைவதே இது. சுபாவப்படி நடந்து கொள்ளுவதும், கடமைகளைச் செய்து மேல்கதியை அடைவதுமாகும். இவ்வழியில் மெல்ல முன்னேற்றம், குணமாற்றம் ஏற்படுகிறது.

மற்ற மூன்று சக்கரங்கள்

காமம், குரோதம், லோபம் என்ற மூன்று குணங்களின் படியே உலக சுகம் வேண்டி சாமானிய மனிதராக வாழ்க்கை நடத்துபவரும், அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கைக் குரிய முன்வினை தீரப் பெறுவர். இந்த அனுபவங்கள் ஒரு மனமுதிர்ச்சியைத் தரவே, நெகிழ்ந்த மனமும் பெறுவர்.

சுயநலத்தால் கல்யாணம் செய்து கொள்கிறவன், மனைவியை மகிழ்வு செய்ய அவளுக்காக தன்னை வளைத்துக் கொள்கிறான். தன் உழைப்பால் வந்த செல்வத்தை உடைமையை மனைவிக்காகவும் உரிமையாக்குகிறான். குழந்தைகள் பெற்றதும் அவர்களுக்காகவும் வாழ்கிறான். இப்படி அவன் மனம் விரிகிறது. இதனால் பிறருக்காக அன்பு கொள்ளுகிறான்.

அப்போது அவனிடம் நான்காவதான அநாஹதம் சக்கரம் இயங்குகிறது. சாதாரண குடும்ப வாழ்வாலேயே குடும்பம் வீடு நாடு உலகம் எனவும் இனம், மொழி,

மேலாதாரத் தியான அதிகாரிகள்

விஷ்ணு போன்ற சாத்விக உயர்ந்த தேவதையைத் தியானிப்பவரும், காயத்ரீ உபதேசம் பெற்று ஜெபிப்பவரும் தாழ்ந்த மூன்று சக்கரங்களிலும் தியானம் செய்யத் தேவையில்லை.

மேலும் ஒரு பிறவியில் தொடங்கிச் செய்த யோகம் மறுபிறவியிலும் தொடர்ந்து வந்துபலன் தருமாதலால், சிலர் சாதனையைக் கழிந்த பிறவிகளில் செய்திருந்தால் தாழ்ந்த சக்கரங்களில் தியானம் செய்யத் தேவையில்லை.

இதை எப்படி அறிவது?

புத்தர் வழியில் சீடரின் ஜாதகம் பார்த்தே வித்தையைச் சொல்லித் தருவார்களாம். அதுபோல நாமும் செய்ய வேண்டுமா?

வேண்டியதில்லை.

சாதக சீடரின் இயல்பை, நடத்தையைக் கவனித்தால்போதும். இதுவும் கூட வேண்டாம். சீடரின் சாமுத்ரிகா லட்சணத்தைப் பார்த்தால்போதும். அகத்தினழகு முகத்தில் என்று ஆசாமியின் மன அமைப்பு புரிந்து விடும். இதன்படி சாத்விக இயல்பு வந்திருந்தால் மேல் ஆதாரங்களிலேயே தியானத்தைத் தொடங்கலாம். சூட்சும புத்தியும் சுயநலமின்மையும் மேலாதாரத் தியானத்திற்கு இலாயக்கானவர்களை அறிவுறுத்தும். இம்முறையிலேயே குருக்கள் சீடரைத் தேர்வர். ஒருவர் சொந்தமாகத் தன்னைப் பற்றியறியவும் இது நல்ல வழி.

இப்படி இதயம், ஆங்ஞை சஹஸ்ராரம் இடங்களிலமைந்த சக்கரங்களையே தியானிப்பர். கழிந்த பிறவிகளில் குண்டலினீ மேல் சக்கரங்களுக்கு ஏறியும் இருக்கலாம். அத்தகையவர் கீழாதாரங்களைத் தியானிக்க வேண்டாமே!

கிரமமுக்தி

மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம் ஆகிய மூன்று சக்கரங்களும் இயங்கும்போது இவற்றின் இயல்புகள் வெற்றிக்காக, செயல்களில் வரும். அப்போது பிராரப்த கர்மா கழியும். இதனால் உயர்ந்த இயல்பு உண்டாகும். மேல் சக்கரங்களியங்கும், இதனால் குண்டலினீ கிளம்பும் நிலையும் ஏற்படும். அதனால் ஆன்மிக விழிப்பும் அதில் அற்புத நிலைகளும் முன்னேற்றமாக அமையும்.

பரிணாம வளர்ச்சி இயல்பாக அமைவதே இது. சுபாவப்படி நடந்து கொள்ளுவதும், கடமைகளைச் செய்து மேல்கதியை அடைவதுமாகும். இவ்வழியில் மெல்ல முன்னேற்றம், குணமாற்றம் ஏற்படுகிறது.

மற்ற மூன்று சக்கரங்கள்

காமம், குரோதம், லோபம் என்ற மூன்று குணங்களின் படியே உலக சுகம் வேண்டி சாமானிய மனிதராக வாழ்க்கை நடத்துபவரும், அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கைக் குரிய முன்வினை தீரப் பெறுவர். இந்த அனுபவங்கள் ஒரு மனமுதிர்ச்சியைத் தரவே, நெகிழ்ந்த மனமும் பெறுவர்.

சுயநலத்தால் கல்யாணம் செய்து கொள்கிறவன், மனைவியை மகிழ்வு செய்ய அவளுக்காக தன்னை வளைத்துக் கொள்கிறான். தன் உழைப்பால் வந்த செல்வத்தை உடைமையை மனைவிக்காகவும் உரிமையாக்குகிறான். குழந்தைகள் பெற்றதும் அவர்களுக்காகவும் வாழ்கிறான். இப்படி அவன் மனம் விரிகிறது. இதனால் பிறருக்காக அன்பு கொள்ளுகிறான்.

அப்போது அவனிடம் நான்காவதான அநாஹதம் சக்கரம் இயங்குகிறது. சாதாரண குடும்ப வாழ்வாலேயே குடும்பம் வீடு நாடு உலகம் எனவும் இனம், மொழி,

மதம் என்றும் மனம் விரிவடைந்து சாத்விகப் படுகிறான். மட்டமான எண்ணங்களை மறந்து விடுகிறான். உலகளாவிய அன்பை அடைகிறான். குறுகிய எண்ணம் மறைய, பற்றும் இற்று விழப் பக்குவமுண்டாகிறது. விசுத்திச் சக்கரம் இயங்குகிறது. குடும்பத் தலைவன் தேசத் தலைவனாகிறான். பல்லாயிரம் மக்களுக்குத் தலைமைப் பொறுப்பேற்கிறான். போராட்டங்களில் தியாகம் செய்கிறான். பேரளவில் மக்களுக்குத் தொண்டு புரிகின்றான். ஒரு விஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்பை உலகுக்குத் தருகின்றான். பலருக்கு நலம் விளைவிக்கும் ஒரு செயலைச் செய்கிறான். அல்லது ஒரு சட்டம் வரும்படிக் காரணமாகின்றான். தனது பெரும் செல்வத்தால் பொதுத் தர்ம அமைப்பை உண்டாக்குகிறான். பெருநாடே விடுதலை பெறக் காரணமாகிறான். பலருக்கு வழிகாட்டும் நல்ல நூல்களை எழுதுகிறான்.

அதற்கும் மேல் தன் வாழ்க்கையில் திருப்தி பெறுகிறான். பலர் கண்ணீர் விட இறந்து விடுகிறான். உயர்ந்த புகழைப் பெறுகிறான். சிலையாக எழுப்பப்பட்டிருக்கிறான்.

இது எல்லாம் வெறும் சக்கர இயக்கத்தினாலேயே ஏற்பட்டு விடலாம்.

எல்லா சக்கரங்களும் இயங்க குண்டலினி சாதாரணமான மூலாதார மையத்தில் இருக்க முடியாமல் தானே இடம் மாற முன் வருகிறது. பக்குவம் பெற்ற அவனுள் மூலாதாரத்தில் முடியும் பிரும்ம தண்ட கீழ் நுனி வழியே கிளம்பி மேலாதாரங்களை மையமாகக் கொள்ள ஓடுகிறது. இதனால் சூட்சும்ணை நாடீ திறந்து சக்தியை வரவேற்கிறது.

ஆன்மிகவாதியாகப் பிறவி அமைகிறது. மேலும் உயர்ந்த வட்டத்தில் வாழ்க்கை அடையப்படுகிறது.

மூவகை இயக்கம்

ஆறாதாரச் சக்கரங்களும் மூன்று வகையில் இயங்குகின்றன.

1. நல்லவிதமாக இயங்கி சாதாரண வாழ்க்கை முன்னேற்றமாகிறது.

2. கெட்டுவிட்டால் வியாதிகளை, தீய பண்பைத் தந்துவிடுகின்றன.

3. குண்டலினீ குடி புகுந்ததும் அசாதாரணமான திறமைகளை, நல்லவற்றை அளிக்கின்றன.

பிராண சக்தி கெட்டுவிடக் கூடியது. அல்லது குறைவு பட்டுவிடலாம். சக்கரங்கள் நீரில் தோன்றும் சுழிகளைப் போல பிராண பாய்ச்சலில் ஏற்படும் சுழற்சிகள். இதன் வேகம் குறையலாம். ஒளி மங்கலாம். அளவு குறையலாம். இதனால் உடலில் நோய்களுண்டாகும்.

பலசக்திகள்

மின்சாரத்தில் அழுத்தம் குறைவது போல பிராணனின் தரம் குறைந்து விடுகிறது. மின் அழுத்தக் குறைவால் டி.வி.சரியாகத் தெரிவதில்லை. வானொலிப் பெட்டி நன்கு பாடுவதில்லை. ட்யூப் விளக்குகள் எரிவதில்லை. இதே போல பிராணனின் வேகம், அழுத்தம் கெடும்போது, உடல் உறுப்புக்கள் ஒழுங்காய் வேலை செய்யாது. மனம் சகிப்புத்தன்மையை இழந்து விடுகிறது. உள்ளமும் சரியாக வேலை செய்வதில்லை.

கண்ணிலுள்ள பிராணன் கெட்டால் கண்பார்வை மங்குகின்றது. வாயில் பிராணன் கெட்டால் பேச முடிவதில்லை. பல்வலி, ஈறுவலி ஏற்படும். தலையில் பிராணன் கெட்டால் தலைவலி, இரத்தத்தில் பிராணன் கெட்டால் சர்க்கரை—உப்பு போன்ற சத்துச் சேர்க்கை

கொழுப்புச் சேருகிறது. இது பிராணன் சரியாக உணவை சரியாக ஜீரணிக்காததால் ஏற்படுகிறது. இப்படிப் பலகோளாறுகள் உண்டாகின்றன.

பிராணன் கெட்டால், நாசி முதல் சுவாச அமைப்பு கெடுகிறது. குரல்வளைக் கோளாறு அடைகிறது. தொப்புளில் கேடு உண்டாகிறது. இவற்றுடனிணைந்த அங்கங்களும் கேடுறும். குண்டலினியின் இயக்கம் கெடும். மனமும் இதனால் பாதிக்கப்படும். அநாஹதம் சக்கரம் ஒழுங்காயியங்காது.

அபானன் கெட்டால், மலச்சிக்கல் வாயுதொல்லை, தொடைபலம் குன்றும், பிறப்புறுப்பு கோளாறடையும். மூலம் கூட வரலாம். வயிறு ஜீரணிக்கிறது. விதைகளிலிருந்து உற்பத்தியாகும் விந்து வீரியம் கெடும். இடுப்பில் அடிமுதுகில் வலி உண்டாகும். வயிற்று வலி, கெண்டைச் சதையில் உளைச்சல், கால் முட்டுக்களில் வலி ஏற்படும். பெண்களில் தீட்டுக் கோளாறேற்படும். சூடு அதிகமுண்டாக, வயிறு பாதிக்கப்படும். சிறுநீர், மலம் ஒழுங்காக வெளியேறவும், பிரசவம் நன்கு நடக்க, ஆணில் விந்து வீரயமுடன் விளங்க, குறி நல்லநிலையில் இருக்க இவ்வாறு கெடாதிருக்க வேண்டும். பெருங்குடல், சிறுகுடல் கோளாறு இல்லாமல் இருக்க அபானன் நன்கு இருக்க வேண்டும். அபானவாயு மேலே போகாமல் அதன் இடத்தில் இருந்து நன்கு வேலை செய்ய மூலாதாரம், சுவாதிட்டான சக்கரங்கள் சரியாக இருந்து இயங்க வேண்டும்.

உதானன் கெட்டால் கை, கால் முட்டுக்கள் சரியாக ஒத்துழைக்காமல் வலி தருவனவாகும். இவற்றை மேலே உயர்த்த முடியாமல் ஆகும். கூன்விழும். உடல் நேரே இருக்காது. அதிகமானால் வீங்கும்.

வியானன் கெட்டால் காது கோளாறு படும். கண்களில் நோய் வரும். முழங்கால்களில் வலி, மூக்கடைப்பு, மணம்

தெரியாமை, குரல் கம்முதல், தொண்டைக் கட்டு, கபம் உண்டாகும். விழுங்க முடியாமை ஏற்படும். இடுப்பில் விறைப்பு, புட்டக கோளாறு உண்டாகும். சதை குறையும். உடல் இளைக்கும். உடல் வலிமை குறையும். அதிகமானால் உடல் பருக்கும். ஊளை சதை போடும்.

நாகன் கெட்டால், வாந்தி விக்கல் எல்லாம் சரியான நேரத்தில் உண்டாகாது. அதிகமாகும்.

கூர்மன் கெட்டால் கண்ணிமைக்காமல் ஆகும். அல்லது அதிகம் கொட்டும். முகவாதம் உண்டானால் கண் மூடாமலேயே திறந்திருக்கும். சிலர் தூங்கும்போதும் கண்கள் திறந்தே இருக்கும். சிலர் அடிக்கடி கண்ணைக் கொட்டிக் கொண்டேயிருப்பார்கள்.

கிரிகரன் கெட்டால் பசி, சீரணம் கெடும். அதிகமானால் பசி அதிகம் எடுக்கும். அடிக்கடி எடுக்கும்.

தநஞ்செயன் கெட்டால் கபம் அதிகமாகும். இரத்தத்தில் சளி கலக்கும். வயிறு வீங்கும். கை, கால்கள் வீங்கும். முகம் ஊதிக் காணும்.

தலையிலுள்ள ஆதாரங்களும் சரியாக இயங்க வேண்டும். முகம் தலைக் கோளாறுகளையும், பெரும் பாலும் மனக் கோளாறுகளையும் தலைச் சக்கரங்கள் சரியாக இயங்காதபோது உண்டாக்குகின்றன.

மணிபூரஹம்

பிராணனும், அபானனும் சரியாக இயங்கினால் ஜாடராக்கினி வளர்ந்து நல்லநிலையில் இருக்கும். இதனால் சீரணம் நன்கு நடக்கும். இரு வாயுக்களும் இணைந்துண்டாகும் அக்னியாலேதான் வயிற்றுள் வரும் உணவு செரித்து ஊட்டசக்தியாகிறது. அக்னியும் தண்ணீரும் சேர்ந்தே உண்ட உணவைப் பக்குவம் செய்கின்றன. இதில் மணிபூரஹ சக்கரம் பெரும் பங்கு பெறுகின்றது.

இதே கூடே குண்டலினியையும் விழித்தெழுந்து சுழுமுனை நாடியில் நுழையச் செய்கிறது.

சக்கரங்களும் குண்டலினியும்

சக்கரங்கள் நன்கு இயங்கும்போது பிராணன்கள் சரியாக உடல், உள்ள வேலைகளை நடத்துகின்றன. சக்கரங்கள் பிராண அளவு சரியாக இருந்தால் ஒழுங்காக வேலை செய்கின்றன. இந்தப் பிராண ஒழுங்கைச் சரியாகப் பேணுவது குண்டலினியே. ஆகவே, இதை நன்கு வைத்துக் கொள்ள அதைப் பிராணயாமத்தால் நன்றாகப் பராமரிக்க வேண்டும்.

இதற்கு சுவாசப் பயிற்சியே உதவி.

சரியான சுவாசத்தால் நன்கு பிராணன்கள் தலை முதல் மூலம்வரை உள்ள எல்லா ஆதாரங்களிலும் ஓடுகின்றனவாகும். அப்போது சக்தி பெற்ற சக்கரங்களும் நன்கு இயங்கும். இதனால் மனமும் உடலில் சரியாக இறங்கி வேலை செய்யும்.

பிராணன் குறைந்தாலும், அதிகமானாலும் கூட உடலில் மனத்தில் கேடுண்டாகும். பிராணன் குறைவதால் கெடுவதால் உடல் அங்கம் வேலை நடைபெறாது. உடலில் செல்கள் மடியும். சதை, தோலில் பழுது உண்டாகி அழுகலாம். ஒளியை இழந்து மங்கலாம். புண்கள், சிரங்குகள் எழலாம். அதிகமாவதால் வீக்கம் உண்டாகும். ஓடாததால் பிடிப்பு உண்டாகும். வலியுமிருக்கும். வளைக்க முடியாது. சுவாச ஒழுங்கினால் குண்டலினியை நன்குபோற்றினால் பிராணன்கள் சக்கர இயக்க ஒழுங்கால் எல்லா இடத்திலும் இருக்க வேண்டிய அளவு சமமாக இருக்கும். உடல் உள்ள அமைதி கெடாது.

உறங்கா குண்டலினி

குண்டலினி உறங்குகிறது என்பது அது படைப்பையோ, கலைப்பையோ செய்யவில்லை. ஏற்கனவே இருப்பதை நடத்திக் கொண்டு மாத்திரம் உள்ளது என்பதுதான்.

உடலில் விழிப்பில், கனவில், தூக்கத்தில் நடக்கும் வேலைகளுடன், உள்ளத்து வேலைகளும் கூட குண்டலினியாலேயே நிகழ்த்தி நிர்வாகம் செய்யப் படுகின்றன.

பின் உறங்குவது எனில் என்ன?

காந்தம் உள்ளது. அது ஒன்றும் செய்வதில்லை. ஓடியாடி எதையும் இழுப்பதில்லை. தள்ளுவதில்லை. அதன் சக்தி குறிப்பிட்ட எல்லைவரை பாதிப்பை உண்டாக்கிக் கொண்டுள்ளது. அந்த எல்லைக்குள் செல்லும் இரும்புப் பொருள்கள் ஆணி முதலியவை விர்ரென்று ஓடி அதில் ஒட்டிக் கொள்ளுகின்றன. எல்லையை விட்டு நகர்ந்து விட்டால் விழுந்து விடுகின்றன.

குண்டலினி சும்மா கிடக்கும்போதும் அதன் உடலான சக்கரங்கள் இயங்கிக் கொண்டுள்ளன. உடலில் இரத்த ஓட்டம், இதயத் துடிப்பு, சுவாசம், மூளை, முதுகுத் தண்டு, நரம்புகள், ஐம்பொறிகள், இரைப்பை, குடல்கள் வேலை செய்கின்றன. எஜமான் உறங்கும்போதும் அலுவலகம் இயங்குவது போல.

இப்படி வேலை நடக்கிறபோதும், வேலைக்குக் காரணமான இயக்கச்சக்தியின் பின்னணியாகும் முழு ஆதார சக்தி சும்மா கிடப்பதால் 'குண்டலினி உறங்கும் சக்தி' எனச் சொல்லப்படுகிறது.

இந்த உலகம் நடக்கிறது. இதன் ஆரம்பமான கடவுள் சும்மா இருக்கிறார். கடவுள் முழுமையானவர். இந்த

அசையும் உலகம் பூரணமில்லாதது. கடவுளைத் தவிர்த்ததாக பார்க்கும்போது உலகம் முழுமை யில்லாதது. ஆனால் இந்த உலகத்திற்கு சக்தி தந்து இயக்கும் கடவுளின் சக்தி முழுமையானது. இதைப் போல தனிமனிதனில் இயங்கும் சக்தியை விட அதற்கு ஆதாரமான சக்தி முழுமையானது. அந்த ஆதார சக்தி இயக்கத்திற்கு வராதவரை உறங்கும் சக்தி எனப்படுகிறது.

தனி மனித முன்னேற்றம்

தன் இயங்கும் சக்தி அளவைப் பெருக்கிக் கொள்ள மனிதன் யோகப் பயிற்சியால் முயலுகிறான். அது ஆதார முழுச்சக்தியிலிருந்து இயங்கும் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ள எதாவது செய்வதே.

ஆதாரச் சக்தியைத் தூண்டித் தூண்டிக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இழுத்து இயங்கும் சக்தியில் சேர்த்துக் கொண்டு அதன் அளவைப் பெருக்கிக் கொள்ளுகிறான். வேறு வார்த்தைகளினால் சொல்லுவதானால், உறங்கும் சக்தியை விழித்தெழுந்து இயங்கும் சக்தியாக மாற்றிக் கொள்ள முயலுகின்றான். இது எவ்வளவு முடிகிறதோ அவ்வளவு முன்னேற்றம் வாய்க்கிறது.

தற்போதைய நிலையில்

நம் பார்வை, கேள்வி, மணமறிதல், சுவைத்தல் தொடுகையறிவு, பேசுதல், நடத்தல், செய்தல் மகிழ்தல் கழிவைதள்ளுதல் எனும் ஐந்து அறியும் சக்தியும் ஐந்து வேலைச் சக்தியும் ஓர் அளவிற்குட்பட்டவையாகவே உள்ளன. இதனால் தனிமனிதச் சக்தி தற்போதைய நிலையில் ஓர் அளவுபட்டதாகவே இருக்கிறது.

அதே சமயத்தில் நமக்குள்ளே நம் வசத்தில் இல்லாமல் நடக்கும் வேலைகளை நம் முயற்சியில் இன்றிக் கிடைக்கும் அறிவைக் கவனிக்கும்போது அப்பாற்பட்ட

சக்தி ஒன்று இருப்பதையும் ஊகித்து உணர்ந்தறிகிறோம். அதிசயமாகச் சில சமயங்களில் நம் அளவு பட்ட சக்தி அதிகமாகிறதையும், ஆச்சரியமான அறிவு முகிழ்கிறதை யும் அனுபவிக்கும்போது, நமக்குள்ளே இருக்கும் அந்த அப்பாற்பட்ட சக்தி அளவில்லாதது என்பதையும் அறிந்து கொள்ளுகிறோம்.

சிக்கலான முக்கிய வேளையில்

காமத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும்போது அசகாய சூரத்தனமாக, அற்புத கெட்டிக்காரத்தனத்தோடு மனிதர்கள் நடந்து கொள்ளுகிறார்கள்.

பயத்தில் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் முயற்சியில் பலம் அதிகமாகிறது. தீப்பிடிக்கும் வீட்டிலிருந்து அதிகமாகி வெளிப்படுகிறது. தீப்பிடிக்கும் வீட்டிலிருந்து முடவனும் ஓடி விடுகிறான். தாண்ட முடியாத பள்ளத்தை, சுவரை, மிருகம் துரத்தும்போது தாண்ட முடிகிறது.

பசியில் கெட்டிக்காரத்தனம் பளிச்சிடுகிறது. எதையாவது செய்துஉணவைச் சம்பாதித்து விடுபவர் உண்டு.

இல்லாமல் முடியாது எனும் சிக்கலான வேளையில் துணிவும் அதிகப்படுகிறது. ஆற்றலும் மிகுகின்றது. மனிதனின் தீர்மானம் சந்தேகமின்றி உறுதிப்பட்டு விடும் போதெல்லாம் அதன் பின்னால் செயல்பட ஆற்றலும் அறிவும் அதிகமாக எழுகின்றன. இதற்கு ஓர் அளவே இல்லை. அப்படியானால் நமக்குள் தானே அந்த அளப்பரிய ஆற்றலுள்ளது? இதுவே குண்டலினீ.

நரகத்திற்கு வழி

கோபம், காமம், லோபம் எனும் மூன்று தீவிர உணர்வுகளும் நரக வாழ்விற்கு வழியாகும். மனத்தைப்

பரமாத்ம வடிவை இந்த மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம் சக்கரங்களில் வைத்துத் தியானித்தால் இந்த மூன்று நரகத்திற்கான வழிகளையும் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். இந்த மட்டமான உணர்வுகள் சுத்தமாக இல்லா மலாக்கிக் கொள்ள வேண்டுமானால், குண்டலினியை அதன் வசமிருக்கும் சித்தத்துடன் இந்தச் சக்கரங்களைத் தாண்டச் செய்ய வேண்டும்.

அடக்கமில்லாதவர்களும், அறியாமை மிக்கவர்களும், கண்டதைச் சாப்பிட்டு, கண்டபடி ஒழுக்க மற்றவர்களும் மூலாதாரச் சக்கரத்திலிருந்து தியானம் செய்யலாம். புலனடக்கம் பெற இந்தத் தியானம் உதவும். இத் தியானத்தால் கீழ் மூன்று சக்கரங்களை அடக்கிவிட்டால் அது யோகத்தில் உதவி.

குண்டலினி சக்கரங்களை அடையும்போது

குண்டலினி சக்தியை மூலாதாரம் முதல் அடுத்தடுத்த சக்கரங்களில் ஏற்றும்போது அதீதச் சக்திகள் சாதகனுக்கு வசமாகின்றன. விதவிதமான ஆநந்தானுபவங்களும் உண்டாகின்றன. இப்படி மகிழ்ச்சியும், அற்புதச் சித்திகளும் குண்டலினி யோகத்தில் கிட்டுகின்றன. அதோடு குண்டலினி சக்தி சஹஸ்ராரத்தில் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கப்படும்போது சம்சாரத்திலிருந்து விடுதலையும் உண்டாகிறது. இதுவே பிறவிப் பயன்.

ஆதாரச் சக்தியைக் கிளப்பி, கீழ்ச்சக்கரங்களில் ஏற்றிடும்போது நிலம், நீர், அக்னி ஜெயிக்கப் படுவதால் மணம், சுவை, காட்சிப்புலன்கள் கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன. நிலத்தை விட்டு எழும்புதல், நீர் மேல் நடத்தல், தீயில் மூழ்கி எழ முடிதல், குளிர், வெப்பம், பாதிக்காமல் வாழ்தல் முடிகிறது. விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை, தூக்க நிலை உண்மைகள் புரிகின்றன. மனத்திற்கு வசப்படுகின்றன.

குண்டலினி அநாஹதத்திற்கு வரும்போது உலகம் முழுவதும் அன்பு காட்டும் பரந்த மனப்பான்மை வருகிறது. ஞானம், கவி எழுத உண்டாகிறது. பிரமிக்கத் தக்க பேச்சும் உண்டாகி பற்று சுயநலம் குறைந்துவிடுகிறது. மனத்தில் ஆனந்தம் ததும்பும் வாயுவை வெல்கிறான்.

விசுத்திக்கு குண்டலினி வரும்போது குடும்பப்பற்று ஜீவபாவம் விடுகிறது. தூய ஆன்ம தரிசன வேட்கை ஓங்குகிறது. ஞானேந்திரியம் ஐந்து, கர்மேந்திரியம் ஐந்து, பூதங்கள் ஐந்து, மனம் ஒன்று ஆகிய பதினாறும் ஆன்ம வசமாகின்றன. ஆகாயம் வசப்பட தூர சிரவணம் (தூரக் கேட்டல்) தூர நிகழ்வதைப் பார்த்தல் சக்தியாக அமைகின்றன.

ஆங்ஞைக்கு குண்டலினி சக்தி வந்தவுடன் தூய ஆன்ம நிலையில் அஷ்டமா சித்திகளுடன் யோக குருவாக சாதகன் மாறியமைகிறான். வித்துடைய சமாதியைப் பெற்று பிரக்ருதியை அடிமை கொண்டு ஆனந்தமாக இருக்கிறான்.

குண்டலினியின் பருவநிலைகள்

குண்டலினி தன் சூட்சும்மணையின் பாதையிலே இரு பயணங்களாகப் போகிறது. பிராண அபான வாயுக்களை சம அளவில் இணைத்து மூலாக்கினியை வளர்த்து கோலால் பாம்பைச் சீண்டிக் கிளப்புவது போல எழுப்பியதும் மூலாதாரம் முதல் மேலே உள்ள ஆங்ஞை வரை செல்லுவது முதல் பயணம். இதற்காக, குரு உபதேசப்படி பந்தங்களுடன் பிராணாயாமம் சாதகனால் செய்யப்படுகிறது.

மூலபந்தம் செய்து, மூச்சைக் குறிப்பிட்ட (16 மாத்திரை) அளவு உள்ளிழுத்து ஜாலாந்திர பந்தம் போட்டு, 64 மாத்திரை காலம் கும்பகம் செய்து,

உட்டியான பந்தம் பயிற்சித்தால் மேலே பிராணன் போகாமல் கீழே வர, அபானன் கீழே போகமுடியாமல் மேலே வர இரண்டும் கலந்து உட்டியான பந்தத்தால் சுஷும்னை நாடிக்குள் குண்டலினியைச் செலுத்தும். பிறகு பந்தங்களைக் கழற்றி மூச்சை வெளி விடலாம்.

மூச்சை இழுக்கும்போதும், கும்பகம் செய்யும்போதும் வெளிவிடும்போதும் குரு உபதேசித்த மந்திரத்தை உச்சரித்து ஜெபம் செய்தல் நன்று. வலமூக்கில் இழுத்து இடமூக்கில் விட்டும் இட மூக்கிலிழுத்து வலமூக்கில் விட்டும் பயிற்சிக்கலாம்.

குண்டலினீ இருபத்து நான்கு தத்துவங்களான பிரக்ருதி மூலாதாரத்திலிருப்பதால் சித்தம் குண்டலினீ யுடனுள்ளது. பஞ்சபூத, முக்குணக் கலப்பாலுண்டானதே சித்தம். இது ஒட்டு மொத்தமாக எழுப்பப்படும்போது குமாரி எனப்படும். மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகத்தைத் தாண்டி அநாஹதத்தை அடைந்ததும் பெண்மை (யோஷிட்) அடைகிறதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. சக்தி மேலும் விசுத்தி தாண்டி ஆங்ஞையைக் கடந்து சஹஸ்ராரத்தை எட்டும்போது, அங்கே பிரும்மத்தைத் தன் பதியை அடைவதால் பதிவிரதை எனப்படுகிறது.

ஆங்ஞையிலிருந்து சஹஸ்ராரத்தை அடைவதே இரண்டாவது முக்கியப் பயணம். இது ஒரே ஒரு படி மேலேறுவதுதான்.

ஒவ்வொரு மையத்தைக் குண்டலினீ அடையும் போதும் சில அற்புதச் சக்திகளும், ஆனந்தப் பரவசமும் ஏற்படும். தூல நிலையை அடைந்த குண்டலினீ மீண்டும் சூக்கும நிலைகளை நோக்கிப் படிப்படியாகச் செல்லுவதில் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு மையமாக மேலேறுவது பிண்டத்தில் நிகழும்போதே அண்டத்தில் உள்ள உலகங்கள் எல்லாம் ஒவ்வொன்றாக ஜீவனுடைய பிரக்ஞைக்குள் வருகின்றது. மூலாதாரத்தில் பூலோகமும், சுவாதிட்டானத்தில் சொர்க்கமும்

மணிபூரகத்தில் மஹர்லோகமும், அநாஹதத்தில் ஜனர் லோகமும், விசுத்தியில் தபோ லோகமும், ஆங்ஞையில் சத்ய லோகமும் சஹஸ்ராரத்தில் பிரம்ம லோகமும் ஜீவனால் அடையப்படுகின்றது.

ஏழு தாதுக்கள்

ஏழு உலகங்கள் போல ஏழு தாதுக்கள் இந்த உடலாக உள்ளன. பிரும்ம உலகிலிருந்து மற்ற உலகம் ஆறும் உருவாகி உள்ளது போல சுக்கிலத்திலிருந்து மற்ற ஆறு தாதுக்களும் உற்பத்தியாகி உள்ளன. இதை லலிதா சஹஸ்ர நாமம் குறிக்கிறது.

மஜ்ஜை எனும் தாது ஆங்ஞையாக உள்ளது. இதன் தேவதை ஹாகினீ யாகிறாள்.

தோல் என்பது விசுத்தியாக இருக்கிறது. இதன் தேவதை டாகினீ யாவாள்.

இரத்தம் என்பதே அநாஹதம் ஆகும். இதன் தேவதை ராகினீ யாகிறாள்.

மாமிசம் என்பது மணிபூரகம் ஆகும். இதன் தேவதை லாகினீ யாவாள்.

கொழுப்பு என்ற தாது சுவாதிட்டானமாகும். இதன் தேவதை காகினீ யாகிறாள்.

எலும்பு எனும் தாதுவாக மூலாதாரமுள்ளது. இதன் தேவதை ஸாகினீ என்பவள்.

மூலாதாரத்து தேவதையாக டாகினீ சொல்லப்படுவது இங்கே மாறுபட்டுள்ளது. விசுத்தியில் ஸாகினீ சொல்லப் பட வேண்டும்.

குண்டலினீயுள் சுக்கிலம் உள்ளது. சுக்கிலத்தில் குண்டலினீ உள்ளது.

ஜீவனுக்கு அந்தந்த ஆதாரச் சக்கரத்திலிருந்து உண்டாகும் பிரக்ஞையே சக்கர தேவதைகளாகச்

சொல்லப்பட்டுள்ளன. அங்கே உண்டாகும் எண்ணங்களும் குணவிருத்திகளும் அந்தந்த சக்கரத்துடன் இதழ்களாக நாடீகளிலிருந்து குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக மூலாதாரம் பூமித்தத்துவம் எனத் தெரியும். அதன் ஸ்தூலத் தன்மைக்கு யானை சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஆரம்பம் அதுவே என்றும், பூமியில் படைக்கப்படுகிறோம். பூமி படைக்கப்பட்டது. நான்கு திசைகள் உள்ளன என்றும் குறிப்பிட நான்முகப் பிரும்மா சொல்லப்பட்டுள்ளார்.

சூட்சுமத்திலிருந்து ஸ்தூலம் வருகிறது எனக்காட்ட ஆகாயத்திலிருந்து வாயு, வாயுவிலிருந்து அக்னி, அக்னியிலிருந்து நீர், நீரிலிருந்து நிலம் வந்துள்ளதைக் குறிப்பதாக விசுத்தி முதல் மூலாதாரம் கடைசியாக இறங்குமுகமாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. அகங்காரம், மனஸ், சித்தத்திலிருந்தே பஞ்சபூத ஆதாரங்கள் வந்துள்ளதைக் காட்ட ஆங்ஞை மேலே முதலாதாரமாக உள்ளது. எல்லாம் பிரும்மத்திலிருந்தே வருவதைக் காட்ட தலை உச்சியில் சஹஸ்ராரம் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

தத்துவம்

தூல பஞ்சபூதங்களிலிருந்து சூக்கும பஞ்ச பூதங்கள் வந்தன. இவற்றிலிருந்து கர்மேந்திரியம் ஐந்தும், ஞானேந்திரியம் ஐந்தும், இருபது தத்துவங்கள் ஐந்து ஆதாரங்களில் அடங்குகின்றன. ஆறாவதில் அகங்காரம், மனம், சித்தம், மஹத் என நான்கு மடங்கு, பிரக்ருதி இருபத்து நான்கு தத்துவங்களாக உடலென ஆறாதாரங்களுடன் குண்டலினீயான பிரும்ம சக்தியாலாகியிருப்பதை இதனால் அறிகின்றோம்.

இது யோகம் சுவீகரித்துக் கொண்ட கபிலரிஷியின் சாங்க்யத்தத்துவப் படியாகும். யோகம் இறைவனை ஒப்புக் கொண்ட தரிசனம். பிரக்ருதி தவிர புருஷன் என ஜீவர்கள் ஏற்கப்பட்டுள்ளனர். ஆக, ஜீவதத்துவம்

இருபத்தி ஐந்தாவதாகும். இறைவன் இருபத்தி ஆறு ஆவான்.

தந்திர யோகம் போல குண்டலினீ யோகம் கொஞ்சம் மாறுபாட்டுடன் வந்துள்ளது. ஆகவே தந்திரங்களில், சைவம், சாக்தம் உள்ளது போல இதுவும் சைவ சாக்த தத்துவங்களின் அடிப்படையில் விவரிக்கப்பட்டு வரலாயிற்று. ஆகவே மிகவும் குழப்பமான வகையில் ஏகப்பட்ட சங்கதிகள், தேவதைகள் (தெய்வங்கள்) குண்டலினீ யோகத்தில் ஏறிட்டுக் கூறப்பட்டு வருகின்றன. பிற்காலத்தில் அத்வைதத் தத்துவமும் இதில் ஏறிட்டுக் கூறப்படுகின்றது.

யோகம் உலகம் உண்மை ஜீவர்கள்பலர் பிரும்மம் உண்டு. பிரும்ம சக்தியான குண்டலினீயை வேண்டி (உபாசித்து விழிக்க வைத்து) மேலே ஆறுமையங்களில் ஏற்றி ஏழாவது ஆதாரமான சஹஸ்ராரத்தில் சேர்த்து பரமாத்மாவுடன் ஒன்ற வைத்து குண்டலினீயுடன் உச்சி மையத்தை அடைந்த ஜீவனும் பரகதியை அடையவேண்டி உண்டாகி இருக்கிறது.

குண்டலினீயே பிரும்மத்தைப் பிரிந்து உடலை, ஆதாரங்களைப் படைத்துக் கொண்டு வந்து மூலத்தில் உறங்குகிறது. அதுவே மேலே விழித்தெழுந்து ஏறி வரும்போது ஜீவன், அவனுடைய சித்தத்துடன் மையம் மையமாக மேலே வந்து உச்சி மையத்தில் பரமாத்மாவான நாதனுடன் கூடி பர குண்டலினீயாகிறது. இந்நிலையில் ஜீவனுக்காகப் படைக்கப்பட்ட மையங்களை அது கலைத்து விட்டதால் ஜீவனுக்கு உடல் வாழ்க்கை இல்லாமலாக, ஜீவன் பரமாத்மாவுடன் இணைந்த குண்டலினீயுடன் தானும் ஒன்றி விடுகிறான். இது ஏழாவது உலகமான மோட்ச உலகில் பரமாத்மாவை அவர் நாயகியுடன் ஜீவன் சம்சாரம் ஒழிந்து நிரந்தரமாக அடைந்தாகிறது.

9. குண்டலினியை மேலேற்றும் முறை

நாமறிந்தது

குண்டலினீ எனும் அடங்கியிருக்கும் ஒட்டு மொத்தமான சக்தி மூலாதாரத்தில் முக்கோணத்துள் அக்னி நடுவில், சுழு முனையின் கீழ் வாயில் தலைவைத்து மூன்றரைச் சுருளாக படுத்து உறக்கத்திலும் உள்ளது.

முதுகுத் தண்டு மேரு தண்டம் எனப்படுகிறது. எந்த திடப்பொருளிலும் கீழ், மேல் இரு முனைகளுண்டு. நடுவில் அதை இணைக்க வேண்டும். கோடு தண்டமாகிறது. இப்படி தலை உச்சியாகிற மேல் முனையிலிருந்து உடலின் கீழ் முடிவுப் புள்ளியை, இன்னொரு முனையை இணைப்பது இணைத்தபடி எழுந்து நிற்பது முதுகெலும்பு. அதற்குள் உள்ள தண்டினுள் சூஷும்ணை நாடீ இருக்கிறது.

இதை சூழுமுனை எனத் தமிழில் கூறுகிறோம். இது ஒரே நாடீயாகச் சொல்லப்பட்டாலும் மூன்று நாடீகளாக இருக்கிறது. வஜ்ரிணீ சுழுமுனையுள் இருக்கிறது. வஜ்ரிணீக்குள்ளே சிட்ரிணீ இருக்கிறது. ஒன்றிற்குள் ஒன்று குழல்கள் செருகியது போல மூன்றும் உள்ளன. மிக மெலிந்து தாமரைத் தண்டின் நாரிழை போல எட்டுக்கால் பூச்சியின் வலையிழைபோல இந்த நாடீ உள்ளது. இதன் வழியிலேயே மூங்கிலில்–கரும்பில் கணுக்கள் போல ஆதாரச் சக்கரங்களுள்ளன.

குண்டலினீ சூலமாக மூலாதாரத்தில் இருக்கும் போதே அதன் வெப்ப சக்தியால் இந்த ஆதாரங்கள் சாதாரணமாக இயங்கி இயற்கையாக ஒருடலில் ஒருவர் நடத்தும் வேலைகளைச் செய்ய விடுகின்றன. மேலும், குண்டலினீ மையமாக மூலாதாரத்தைக் கொண்டு இருப்பதற்கேற்ப ஸ்தூலமாக அவை வேலை செய்கின்றன.

இதனால் பூமியில் இந்த உடலில் ஜீவன் உண்டு. குடித்துக் குட்டிப் போட்டு உறங்கி வாழும் ஒரு சாதாரணஉயிராக இருக்கிறான். சுகத்திலும் துக்கத்திலும் விழுந்து திண்டாடி, இந்த வாழ்க்கையிலிருந்து மீள முடியாதா? என ஏங்குகிறான். குறைந்த பட்சம் அதிக உடல் மன சக்தியற்று அசாதாரணமாக இயங்கி ஆநந்தமாக வாழ முடியாதா? என்று எதிர்பார்க்கிறான்.

மூலாதாரத்தில் உறங்கும் சக்தியைக் கிளப்பிக் கொண்டு மேலே ஏற்ற முடிவு செய்கிறான்.

இறைவன் குண்டலினீ, ஜீவர்

ஒட்டு மொத்தமாக ஒன்றாக இருக்கும் இருபத்திநான்கு தத்துவங்களே பிரக்ருதி எனும் இயற்கை. இது இறைவனுடையது. இதை இறைவனின் சக்தி குண்டலினீ என்கிறார்கள். அது இறைவனுடன் ஒன்றாக இருக்கையில் பராகுண்டலினீயாக இருப்பதையும் பார்த்தோம்.

இயற்கையின் முக்குணங்கள் சமமாக இருந்த நிலையது. அது சீர்குலைந்து அவை சமுத்திர அலைகள் போல எழுவதும் விழுவதுமாகவே, இயற்கை தன்னை இருபத்திநான்கு, தத்துவங்களாக விரித்துக் கொள்ளுகின்றது. படிப்படியாக ஸ்தூல நிலையைப் பெற்று ஆறு ஆதாரங்களையும் உடலின் பல இடங்களில் உண்டாக்கி பிரபஞ்சத்தில் போலவே உடலிலும் வேலைகள் நடக்க ஏற்பாடு அமைத்துவிட்டு மூலாதாரத்தில் ஸ்தூல நிலையில் ஒய்வில் உறங்குகிறது.

இப்போது சாங்க்ய தத்துவத்திலிருந்து இந்தத் தத்துவம் வேறுபடுவதாகக் காணப்படும். சாங்கியத்தில் புருஷன் பிரக்ருதி இணைந்தால் சம்சாரம். பிரிந்தால் மோட்சம் என்றுள்ளது. ஆனால் யோகத்தில் இறைவனைப் பிரிந்தால் சம்சாரம், சேர்ந்தால் மோட்சம் எனப்படுகிறதே? என்று கேட்கலாம்.

யோகம் இறைவனை ஒப்புக் கொள்ளுகிறது. அதனால் இயற்கை (பிரக்ருதி) இறைவனோடு படைப்பிற்கு முன்பு சேர்ந்து இருப்பதாகக் கொள்கிறது. மீண்டும் இந்நிலையை அடைவதையே மோட்சம் என்கிறது. இடையில், இயற்கை இறைவனைப் பிரிவது புருஷன் எனும் ஜீவனைச் சேருவதால்தான். மீண்டும் அவனைத் தன்பிடியிலிருந்து விடுவதால் இறைவனுடன் சேருகிறது. சாங்கியத்தில் கூறப்படுவது போலவே இயற்கையாகும் குண்டலினீயே எல்லாம் செய்கிறது. இது புருஷனான ஜீவனின் விருப்பப்படியே நடக்கிறது. ஆகவே விஷய சுகம் வேண்டிய ஜீவர்கள் இச்சைப்படி உலகை உடலைப் படைத்தது. அவர்கள் விருப்பப் படியே, உலக வாழ்க்கை வேண்டாம் என்று விட்டு முக்தி பெறமுன் வந்ததும் மோட்சம் பெற உதவி மேலேறி இறைவனைச் சேர்ந்து விடுகிறது.

குண்டலினீ சேரும் இறைவனையே சாதகனான ஜீவன் தியானம் செய்து முக்திக்கு வேண்டுகிறான். அதனால், குண்டலினீ ஜீவனையும் தன்னுடன் எடுத்துச் செல்கிறது. கவித்துவமாகக் கூற வேண்டுமானால், இறைவனைத் தன் நாதனாகக் கொண்டு சேரும் குண்டலினீ ஜீவர்களைத் தன் குழந்தைகளாகக் கருதிக் கரை சேர்க்கிறாள் என்று கூறலாம்.

ஜீவனின் முயற்சி

மனிதனின் மூலாதாரத்தில் ஸ்தூல நிலையில் குண்டலினீ தங்கியிருந்தாலும் கூட, பிரபஞ்ச ஞானம்,

இப்பிரக்ருதியில் அவன் செய்யக் கூடிய மாறுதல்களான அற்புதச் சித்திகள் எல்லாமே மனிதனுள் தான் உள்ளன. அவன் வசத்திலேதான் அவை இல்லை. அவற்றைக் கைவசப்படுத்திக் கொண்டு எல்லாமறிந்த ஞானத்துடன் கடவுளைச் சேரவே ஜீவனின் முயற்சியாக மனிதன் யோகம் புரிகிறான். ஒரே பிறவியில் முழுதும் முடிக்க முடியாவிட்டாலும் படிப்படியாக, தொடர்ந்து பல பிறவிகளிலும் முயன்று தான் கருதியதைச் சாதித்து நிரந்தரப் பேரானந்தத்தை மனிதன் அடையலாம்.

இதற்கு முதலில் குண்டலினீயை விழிக்க வைக்கிறான்.

மனிதனுள் இயங்கும் எல்லா வேகங்களும் இருக்கும் எல்லா வல்லமைகளும் விசைகளும் காரியங்களும் சேர்ந்து குண்டலினீ எனப்படுகிறது. இதற்கு இரு புறங்களுள்ளன.

ஒன்று கீழே போவது, இரண்டு மேலே போவது. கீழே போவதைத் தடுத்தால் தான் மேலே அதைக்கிளப்பிச் செலுத்த முடியும்.

எவரும் முயலாமலேயே கீழ் முகமாக குண்டலினீ சக்தி வீணாகும் நிலையிலேயே எல்லாருமுள்ளனர். இதை முதலில் மாற்ற வேண்டும் என்றே ஒழுக்கம் பழக, தூய்மை செய்து கொள்ளச் சொல்லப்பட்டது.

அப்புறம் எப்போதும் போல நடக்கும் உடலியக்கத்தை மாற்றியமைக்க பிராணாயாமம் பந்தங்கள் முத்திரைகளுடன் செய்யக் கூறப்பட்டது. இதனால் மனம் அடங்கப் புலன்களை அடக்க முடிந்தது.

உடலுறவிலும் பிற கேளிக்கைகளிலும் வீணாகும் சக்தி அடக்கப்பட்டது. குண்டலினீ யோகம் பழகுபவர்கள் கட்டாயம் விந்தை எம்முறையிலும் வீணாக்கக் கூடாது.

அதிகம் பேசக் கூடாது. ஆத்திரம், கோப, தாபங்களின் வசப்படக் கூடாது. சிற்றின்ப நாட்டமே எழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசை கிளர்ந்தெழும்போதே சுக்கிலம் நெற்றியிலிருந்து இறங்கி விந்துவைத் தயாரிக்கத் தொடங்கும். இந்நிலைக்குப் பிறகு எப்படியாவது விந்து வெளியேறிவிடும். அப்படி வெளியேறுவதற்கு ஏற்ப மனிதனை நடக்கச் செய்யும். ஆகவே சிலர் சொல்லுவது போல கடும் பிரும்மச்சரியம் கடைப்பிடிப்பவர்களில் விந்து கட்டியாகிக் குறிப் பகுதியில் இருப்பதில்லை. தயாரான விந்து நாள் படத் தங்கினால் கெட்டியாக இருக்கும். ஆனால் வெளியேற வழி பார்த்துக் கொண்டு விடும்.

ஆகவே ஜீவனின் முயற்சி வெற்றியடைய முதலில் ஜீவசக்தி வெளியேறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பேச்சு, காணல், மணத்தல், தொட்டு மகிழ்தல், கேட்டு ரசித்தல், சுவைத்தல் என எப்படி உலகப் பொருள்களை அனுபவித்தாலும் ஜீவசக்தி தான் மனோசக்தியாகச் செலவு ஆகிறது. ஆகவே புலனனுபவங்களை நிறுத்தியாக வேண்டும்.

அநாவசிய கற்பனை, சிந்தனை, திட்டமிடுதல் மூலம் வீணாகும் மனோசக்தியையும் கட்டுப்படுத்திட வேண்டும். இது எல்லாம் பிராணாயாமம், தியானத்தினால் மனத்தைச் சிதற விடாமல் அடக்க உதவியாக அமையும்.

தொட்டியில் தண்ணீர் பிடிக்கும்போது அதிலுள்ள ஓட்டைகளை அடைத்திட வேண்டும். நீர் கசிந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது போல மனோசக்தியும் வீணாகாது கவனமாகக் காத்திட வேண்டும். இதுவே யோகமாகும். அதாவது யோகப் பயிற்சியாகும். இது நன்கு அமையவே யோக

நுணுக்கங்களான பிராணாயாமம், பந்தங்கள், முத்திரைகள், தியானம் எல்லாம்.

அடுத்தே குண்டலினியைக் கிளப்பும் நுணுக்கம் முயற்சிக்கப்படும்.

குரு உதவி

குண்டலினி கிளம்பாத மக்கள், மனத்தை அடக்குவதில் பலவீனராகவே இருப்பர். மறதி, மந்தப்புத்தி, மட்டமான எழுச்சிகள் உடையவராகவே இருப்பர். நாணமிருக்காது. சுயநலம் கொடி கட்டிப் பறக்கும். மனம் சஞ்சலமாகச் சிதறிக் கொண்டிருக்கும். எதையும் புரிந்து கொள்ளமாட்டார். நுட்பம் தெரியாது. உலகமும், உலக சுகமும் தாம் கண்கண்ட தெய்வமெனத் திரிவர். இப்படிப் பட்டவரையும் கடைத் தேற்ற வேண்டும் என்றே குருமார்கள் சாத்திரங்கள், கோயில்கள், தெய்வ வழிபாடு யோகங்களுள்ளன. ஒரு நல்ல குரு தம்மைத் தவிர்ந்தவற்றின் துணையோடு ஒருவனுள் குண்டலினியை விழிக்கப் பண்ணுவார். இதற்காக ஒழுக்கம், யோக நுணுக்கம் எல்லாம் போதிப்பர். அவருக்கு சேவை செய்து அல்லது தக்க காணிக்கையளித்துக் கற்றுக் கொண்டு முன்னேற முயற்சிக்க வேண்டும்.

குருமூலம், தன்நிலை மட்டமானது என உணர்ந்து தன்னில் தெய்வசக்தி உறங்குகிறது எனத் தெரிந்து, அதைத் தட்டி எழுப்பிப் பண்பிலும் திறமையிலும் அதிகமாகிப் பிறவி நோக்கத்தை அடைய வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் குண்டலினியைத் தியானித் தெழுப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

நாமும் செய்து பார்க்கலாம் என்று நமக்கு நாமே முயலக்கூடாது. குரு உதவி கட்டாயம் குண்டலினி யோகத்தில் தேவை.

குண்டலினீயை விழிக்கச் செய்தல்

குருமூலம் விழிக்கச் செய்து கொள்ளுதல் முடியும். குண்டலினீயைக் கிளப்புதல் பகுதியில் கூறியுள்ள நுணுக்கங்களைக் கையாண்டும் விழிக்கச் செய்யலாம். ஏதாவது ஒன்றிரண்டு நுணுக்கத்தையே தொடர்ந்து கையாண்டும் விழிக்கச் செய்யலாம்.

முன்னால் ஓரிடத்தில் கூறியுள்ளவாறு பிராணாயாமம் பழக வேண்டும். மூலபந்தம் ஜாலந்தர பந்தம் உட்டியான பந்தங்களால் 'ஓம்' என்று பதினாறு மாத்திரைகள் வல மூக்கு வழியே உள்ளிழுத்த மூச்சை, குண்டலினீயை இஷ்ட தேவதையுடன் தியானித்தவாறு கும்பகம் 64 மாத்திரைகள் செய்ய வேண்டும். குண்டலினீயை நினைத்தபடி அறுபத்தினான்கு ஓம் கூறலாம். பிறகு பந்தங்களைக் கழற்றியவாறு இட மூக்கினால் முப்பத்திரண்டு மாத்திரை காலம் "ரங்" என்று புருவ மத்தியில் அக்னி எரிவதாகக் கருதிப் பார்த்தபடி மூச்சை வெளியே விடலாம். இவ்வாறே இட மூக்கு வழியாக வெளிவிடலாம். இப்படி வல–இட மூக்குத் துளைகளிரண்டின் மூலம் இழுத்து, மூச்சை விடுவதே ஒரு பிராணாயாமம் ஆகும்.

ஒரு மாதம் நாடீ சுத்தி செய்த பிறகே இந்தப் பிராணாயாமம் செய்யலாம். கும்பகமின்றி வல மூக்கு வழியே மூச்சை இழுத்து உடனே இட மூக்கு வழியே விட்டு விடுவதே நாடீ சுத்தியாகும். ஒரே அளவில் இழுத்து அதே அளவு வெளிவிடுவதாகும். இது மூச்சை ஒரே அளவில் ஒழுங்கு செய்வது. இடை, பிங்கலை இரு நாடீகளிலும் இழுத்துப் பழகுவதாகும். இதனால் எல்லா நாடீகளும் பிராண ஓட்டம் உள்ளதாகச் சரிப்படுகிறது.

இதனால் மூலாதார முக்கோணத்திலுள்ள அக்னி கொழுந்து விட்டெரிகிறது. அது குச்சி கொண்டு பாம்பைக்

கிளப்புவது போல குண்டலினீ சக்தியை விழித்தெழச் செய்கிறது. தூக்கம் கலையும் சக்தி சீறி எழுகிறது. நீண்டு சுஷும்ணை நாடீக்குள் நுழைகிறது.

ஏனெனில் கீழ் வழியில் நகர முடியாத சக்தி வேறுவழியின்றி பிரும்ம நாடீ வழியைத் திறந்து கொண்டு மேலேறுகிறது. இது ஓர் அணுவைச் சூடுபடுத்தி உடைப்பது போலத்தான். ஆனால் அப்போதெழும் சக்தி பரவலாக வெடிக்கிறது. யோகத்தில் புலன் கட்டுப்பாடு, மன அடக்கத்தால் சக்தி பரவலாக பெருக முடியாமல் ஒரே மேல் திசையில் மிக மெல்லிய நாடீக்குள் செலுத்தப் படுகிறது. உடலிலுள்ள வழிகள், மனம் சிதறும் மார்க்கங்கள் அனைத்தும் அடைக்கப்பட்ட நிலையில் உடல் / மனோ (Psycho-Physical) சக்தியான குண்டலினீ சூட்சும்ணை நாடீக்குள் நுழைந்து விடுகின்றது.

வழித்த அடையாளம்

புதிய பார்வை, வாழ்க்கையில் உண்டாகிறது. நோக்கமின்றி அலைந்தவர் உயர்ந்த நோக்கம் உள்ளவராகிறார். மனம் எதையும் புரிந்து கொண்டு உருவாக்கும் எண்ணமடைகிறது. சாதனை எதாவது செய்ய ஊக்கம் ஏற்படுகிறது. சிலசமயம் அதீதப் புலனாற்றலும் வசமாகிறது. சாதகரிடம் திடீரென நல்ல மாற்றம் காணப்படும். சிறுவயதில் பார்த்ததை விட எப்படிப் பக்குவம் வந்த பருவத்தில் உலகை வேறு விதமாகப் பார்க்கிறார்களோ அப்படி ஒரு தெளிவு உண்டாகும். அதிக சக்தி விரயமின்றி எந்த வேலைகளையும் எளிதாகச் செய்ய முடியும். அதிக எண்ணங்கள் உண்டாகாது. சொல்கிறபடி நடக்க முடியும். பண்பு உண்டாகி மதிக்கத்தக்க நடத்தை இருக்கும். தியாகம் புரிய முன்வருவர். சுயநலம் குறைந்திடும். தரும சிந்தனை, திறமை, நிம்மதி அதிகமாகும். ஸ்தூலத்

தன்மையிலிருந்து பார்வை உள்முகப்பட்டு சூக்குமத் தன்மை அடையும். தொலை நோக்கு, சமதிருஷ்டியுடன் இருக்க இயலும். உறங்குவதாகச் சொல்லப்பட்ட குண்டலினீ உண்மையில் ஒருபோதும் உறங்கவில்லை என்பது புரியும். நம் பார்வை மாறியதால் முன்பு ஒரு விதமாக இயக்கம் நடத்திய குண்டலினீ இப்போது வேறு வகையில் இயங்குவது புரியும். மிருகத்தனமான இச்சைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுவதில் விருப்பம் எழாது. இதெல்லாம் யோக முறையில் விழிக்கச் செய்தவரிடையில் உண்டாகும் அறிகுறிகள்.

குண்டலினீச் சக்தி விழிப்படைந்தால் எண்ணம், தீர்மானம் புலன்களுக்கு அதிக வலிமை உண்டாகும். இதை மனம் புலன்களின் அடக்கத்தாலேயே சமாளிக்க முடியும்.

ஒழுக்கத்தில் நிலைபெறாமல் மன அடக்கத்தில் நில்லாதவருக்கு காமம், பசி, தூக்கம் அதிகமாகி விடும். முயற்சி அபாயகரமாக இருக்கும். விபரீதமாக சிந்தனை எழும். எல்லாம் தன்னால் முடியும் என்று அகங்காரம் தலை தூக்கும். அழிக்கும் ஆவேசம் அசுர இயல்பு உண்டாகிவிடும். பரபரப்புக் காணப்படும். செயல் பேச்சு எல்லாம் வேகமாக வரும். எதையும் யாரையும் மதிக்காமல் ஆணவமாக நடப்பர். அதாவது குண்டலினீ விழிக்கும் முன் இருந்த மூடத்தனம், மூர்க்கத்தனம், கெட்ட இச்சைகள் அதீத வலிமை பெற்றுக் காணப்படும். பொறுமை இருக்காது. பொறாமை கூடும். எதிலும் மிதமிஞ்சிப் போய்த் தங்களைத் தாங்களே அழித்துக் கொள்ளும் வழக்கங்களில் சிக்கித் தவிப்பர்.

கட்டுப்பாட்டை பழகாமல் குண்டலினீ விழிப்படைவது தீமையையே விளைவிக்கும்.

அதோ முகமாகப் போகாமல் தடுக்க

வெகு நாட்கள் விழித்த குண்டலினீ மூலாதாரத்தில் தங்குவது ஆபத்து. ஏனெனில், வீபரித அதீத

நடத்தைகளால் கீழ்முகமாக வீணாகப் போகத் தொடங்கிவிடும். கீழ்முகமாகப் போவது என்பது மனித் தன்மையில்லாத செயல்களில் சுகம் காண்பதாகப் பெருகி ஆற்றல் ஓடும். வல்லமை எதாக இருப்பினும் மட்டமான நோக்கத்தில் செலவாகும். இதனால் பிறவி நோக்கத்தை அடைய முடியாது. ஆத்மாவை மறக்க வைக்கும் அதீத அயோக்கியத்தனத்தில் சக்தியெல்லாம் வீணடிக்கப்படும். இதுவே சைத்தானின் நிலை. மனிதருக்கு விடிவே இல்லாமற் போய்விடும்.

குளிக்கப் போய்ச் சேற்றைப் பூசி கொண்டாதாகி விடும். பிள்ளையார் பிடிக்கப் போய் குரங்காய் அமைந்த கதையாகிவிடும். குண்டலினீயைக் கிளப்பி மேலான கதியை அடைய முயன்று அதோகதியில் பாதாளத்தில் விழ நேரிட்டுவிடும். இதனாலேயே மேல்நிலைக்கு ஊர்த்துவ முகமாய் சக்தியை ஏற்றக் கடுமையாய் முயன்றாக வேண்டும்.

இதற்கு உலக சங்கதி எதிலும் மனம் லயித்து இரசம் காணாமற் செய்து கொண்டாக வேண்டும். ஆகவே, உலகப் பொருள்களில்லாத, எல்லாவற்றையும் கடந்த ஒன்றின் மேல் மனத்தைப் பிரியம் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

இதுவே கடவுள். பரமாத்மாவை மனத்தில் பிரியமுடன் எண்ணி உபாசனை செய்திட வேண்டும். சக்தி யாருடையதோ அந்த இறைவனைச் சரணடைந்து பிரார்த்திக்க வேண்டும். தெய்வத்தை நம்பிப் பக்தி செய்ய வேண்டும்.

அப்போதுதான் பிற பொருள்களில் சுகம் காணக் கவர்ச்சி கொள்ளாமல் மனம் தூய்மை யடையும். இதோடு யோக நுணுக்கம் செய்வதால் மனம் நிச்சயம் கீழ்

முகமாகப் போகாமல் கட்டுப்படும். குரு இதற்கு இறைவனைப் பற்றிக் கூறுவாராதலால் குருவின் தயவும், இறைவனின் கருணையும் குண்டலினீ யோகத்தில் உண்டாகும் தடைகளைப் போக்கிக் கொள்ள உதவும்.

குண்டலினீயையே தேவியாக வைத்து உபாசனை செய்பவரும் உண்டு. எல்லாம் அம்பிகைத் திருவிளையாடல் என்று புலனெழுச்சிகளை அடக்கிக் கொள்ள முடியும்.

தியான சாதனையில் கண்களை மூடியவுடன் புற உலகம் மறைந்தாலும் அக உலகில் மனப்பதிவுகளால் அழகிய காட்சி, அம்மணக் கோலம் என்று தோன்றிப் பிரக்ஞையைப் புலனாசைகளில் திருப்பும்.

காமத்தைக் கடுமையாக அடக்கும்போது, அழகிய பெண்களின் பொய்த் தோற்றம் உண்டாகிக் கவனத்தை இழுக்கும். மறைவான அழகுகள் மட்டும் தோன்றி மனத்தை மயக்கும். மேல் மனம் கொஞ்சம் அயர்ந்தாலும் போதும், உள் மனத்திலிருந்து ஆசைகள் படங்களாகவே காட்சிகளாகவே உண்டாகித் தியானத்தைக் கலைக்கும். உபாசனையை உருக்குலைக்கும்.

யாரோ அழகாக முன்னால் நின்று அழைப்பது போலத் தோன்றும். மூடிய கண்களைத் திறந்து பார்த்து விடுவீர்கள். எவரோ நல்ல வாசனைப்பூச்சுடன் வந்து அருகில் நெருங்குவது போல மூக்கு சொல்லும். இனிய குரலில் இன்பமாக அன்புடன் அழகிய பெண் அழைப்பது போலக் காதில் கேட்கும். நாவில் இனிய எச்சில் ஊறும். மனம் சிற்றின்பத்தை நாடும். அன்பாகத் தொட்டு மென்மையான விரல்கள் வருடுவதாகப் படும். காற்று வீச அசையும் அரையாடை ஏதேதோ ஸ்பரிச சுகங்களை உண்டு பண்ணும். இப்படியெல்லாம் உள்ளத்தில் அமைந்துள்ள புலன்கள் பழைய அனுபவ

வாசனைப் பதிவால் தூண்டப்பட்டுச் சுண்டி இழுக்கும். மனம் இன்பக் கற்பனையில் காமானுபவம் கண்டுவிடும்.

தெய்வபக்தி, குருவினுதவி இல்லாத சீடரின் சாதனை என்னவாகும் என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குருவிடம் கொள்ளை பக்தியும் பரமாத்மாவிடம் பணிந்த நிலையும் இல்லாமல் குண்டலினீயைக் கீழ்ப்புறமாகப் போகாமல் தடுக்க முடியாது.

உடல் தூய்மை, மனத் தூய்மை, ஜெபதியானம் மூச்சுப் பயிற்சி, குருவிடம், தெய்வத்திடம் பக்தியால் சமாளிக்கலாம். தெய்வத்தை யாரும் பார்க்கவில்லை. குரு கூற அறிகிறோம். அவரே அசையாத தெய்வ பக்தியை அருளக் கூடியவர். நாம் போகும் பாதையில் முன்பே போன பழக்கமுள்ளவர்.

மேலேற்றும் முயற்சி

அடுத்து, மூலாதாரத்திலிருந்து குண்டலினீயை மேலே ஏற்றி அடுத்தடுத்து உயர்ந்த ஆதாரச் சக்கரங்களை அடையச் செய்ய முயல வேண்டும்.

இது நினைத்தவுடன் முடியக் கூடியதன்று. இதுவே உயர்ந்த சாதனை. பல ஆண்டுகள் இடைவிடா முயற்சியால் சாதிக்கக் கூடியது. ஒரு பிறவியில் முடியா விட்டாலும் அடுத்து வரும் பிறவிகளிலும் முயன்று முடிக்கத் தக்கது.

ஒரு பெரிய வேலையைப் பகுதி பகுதியாகப் பிரித்து ஒவ்வொரு பகுதியாகச் செய்து முடிப்பது போல இந்த யோகம் சாதிக்கப்பட வேண்டும்.

1. முதலில் மன புலன்களின் அடக்கம் பழக வேண்டும்.

2. குண்டலினீயை எழுப்ப வேண்டும்.

3. விழித்த குண்டலினியை விபரீதமாகக்கீழ் வழிகளில் போய் விடாமல் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. பிறகு மேலே சுழுமுனை நாடிக்குள் ஏற்ற வேண்டும்.

இந்த நான்காவது பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்படக் கூடியது.

1. பிரும்ம கிரந்தியான மணிபூரகத்தைப் மூலாதாரத்தைப் பிளந்து செலுத்துவது.

2. விஷ்ணு கிரந்தியை அநாஹதத்தைத் துளைத்துப் போக வைப்பது.

3. ருத்ர கிரந்தியை ஆங்ஞையைத் தூண்டி போகச் செய்வது.

இந்த முதல் இரண்டையும் தாண்டி ஆங்ஞையை அடைதல் ஒரு முதல் பயணம். ஆங்ஞையிலிருந்து சஹஸ்ராரம் அடைவிப்பது இரண்டாவது பயணம். இங்கே யோகம் முடிகிறது. சம்சார வாழ்வும் ஜீவனை விடுகிறது.

சாதனை செய்யும் முறை

மோட்ச வழி எளிதன்று. முக்திப் பயணம் இனியதன்று. மிகவும் நீண்ட காலம் நடத்த வேண்டிய யாத்திரை இது. கவர்ந்திழுக்கும் காட்சிகளும் பயங்கரப் பாதாளங்களும் நெருப்பாறும், உறையச் செய்யும் பனிநீரும், சூறாவளிக் காற்றும், திசையறியா வானும், பூகம்பத்தால் புதையச் செய்து விடும் பூமியும், கடந்து செல்ல வேண்டிய பஞ்சபூதங்கள். மனச் சலிப்பும் வாழ்க்கை பாலைவனமோ? என மலைக்கச் செய்யும். வெற்றுணர்வும் உண்டாகும். கிளம்பிய இடத்திலேயே இருப்பது போலத் தோன்றும். எல்லாம் வீண் என்ற

வெறுப்பும், நம்மால் முடியாது என்ற தளர்ச்சியும், இன்னும் எவ்வளவு காலம்? என்ற அயர்ச்சியும் ஏற்படும். சிலசமயம் சாதனையில் ஏறியும் பலசமயம் பள்ளத்தில் விழுந்தும் தான் முயற்சியில் மேலும் மேலும் தொடர்ந்தாக வேண்டும்.

தெய்வ பக்தி, குரு சேவையால் பெற்ற உதவியால் ஆசையற்ற வைராக்கியமும், புது உற்சாகமும் பெற்று சோர்வின்றி நுணுக்கங்களைப் பயிற்சிக்க வேண்டும. துணிவும் வலிவும் சுகத்தைத் துறந்த மனமும் உள்ளவருக்கே யோகம் என்ற நினைவுடன் உறுதியாக சாதனை செய்ய முன் வரவேண்டும்.

இலட்சியமான யோக எல்லையை அடைவதே நோக்கம் என்று இதில் ஈடுபட்டாக வேண்டும்.

மகாபந்தம், மகா வேதை, சக்தி சலனம் ஆகிய பந்த முத்திரைகளைச் செய்யவும். இவற்றுள்ளேயே மூல பந்தம், உட்டியான பந்தம், ஜாலந்தர பந்தங்களுள்ளன. அசுவினி முத்திரை குண்டலினீ சுழுமுனையில் நுழைய உதவும்.

முதலில் சரஸ்வதீ நாடியைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இது, உடலுக்கு முன் பக்கத்தில் இடைக்கு நேராக உள்ளது. பத்மாசனத்திலோ, சித்தாசனத்திலோ அமர்ந்து கொண்டு வெளியே போகும் அளவு மூச்சை வலது பக்க மூக்கில் உள்ளிழுக்க வேண்டும். இந்த அளவுதான் பதினாறு மாத்திரைகள். உடனே இடது பக்க மூக்கினால் அதே அளவு வெளியிட வேண்டும். அப்போது உடலை அசைக்காமல் இருக்க வேண்டும். இப்பயிற்சியால் சரஸ்வதீ நாடி அடங்குகிறது. அப்புறம் சக்தி சலன முத்திரையில் போல தொப்புளுக்கு அருகிலுள்ள விலாப் பக்கங்களை விரல்களால் பிடித்து அல்லது துணிப்பட்டையால் அழுத்தித் துணியை விரல்களில் பற்றி இடமிருந்து வலமாக நன்கு முக்கால் மணி நேரம் கடைய

வேண்டும். அப்புறம், அடிவயிற்றை மெல்ல மேலே இழுக்கவும். இதனால் சுழுமுனையின் வாய்ப்பக்கம் குண்டலினி வந்து நுழைந்து விடுகிறது. கழுத்தைச் சுருக்கி தொப்புள் பக்கத்தைப் பெரிதாக்கி சரஸ்வதீ நாடியை அசைப்பதால் அடுத்த சக்கரத்திற்கு குண்டலினி ஏறுகிறது. இப்படியே மார்பு வரை அதாவது அநாஹதம் வரை ஏற்றலாம். அதற்கும் மேலே உட்டியான பந்தத்துடன் குரல்வளையைக் குறுக்குவதால் விசுத்திக்கு அதைக் கொண்டு வரலாம்.

'ஹ்ம் ஹம்ஸா' மந்திர உச்சாடனம் குண்டலினி சுழுமுனையில் நுழைய உதவும்.

நாதத்தைக் கவனித்தல்

அநாஹதத்திற்கு குண்டலினி வந்ததுமே அங்கே பிராண தத்துவமிருப்பதால் உடலில் பத்துவிதமாக இயங்கும் பிராணன்கள் எழுப்பும் ஒலிகள் கேட்கின்றன. இவை வலது காதில் கேட்கின்றன. உடலின் வலது புறம் ஓடும் பிங்கலை நாடிக்கு நேர் எதிரே உடலின் முன் பக்கம் இலக்குமீநாடி போகிறது. அநாஹதம் இலக்குமித்தானமாவதால் அவளே பிராணசக்தித் தேவதை என்பதால் இலக்குமீநாடி ஓடும் வலது செவியில் பிராணன்களின் ஓசை கேட்கின்றது. இலக்குமி குண்டலினி என்றும் கூறப்பட்டுள்ளாள்.

முதலில் 'ஓம்' என ஒட்டுமொத்தமாகக் கேட்கும் ஒலி பலப்பலவாக பிரிந்தும் கேட்கின்றன.

வண்டின் ரீங்கார ஒலி, சங்கொலி, புல்லாங்குழலொலி, டமார ஓசை, சின் சினி ஒலி, கிண் கிணி நாதம், இடி ஓசை வீணை நாதம், மத்தள ஓசை, ஓங்காரம் என்று பத்துவித ஒலிகள் கேட்கும் என்கிறது சாத்திரம். ஒவ்வொரு சாதகருக்கு சில ஒலிகளே உணரமுடியும். எல்லா

ஒலிகளையும் வரிசையாக எல்லா சாதகரும் அறிவதில்லை.

ஷண்முகீ முத்திரையில் வலது காதில் கேட்கும். ஓசையைக் கேட்டே குண்டலினீயை உச்சி சக்கரம் வரை கொண்டு போகலாம் என்பர். இது எல்லாம் ஹத யோக நுணுக்கமே. வற்புறுத்திச் செய்வதே. இதைச் செய்யும் முறையை ''முத்திரை பந்தங்கள்'' கூறப்பட்ட பகுதியில் கண்டு கொள்ளலாம்.

சுஷும்னையில் புகுந்த அறிகுறி

குண்டலினீ சுழுமுனையில் நுழைந்ததும் இடை பிங்கலை நாடிகளில் ஓடிக் கொண்டிருந்த சுவாசம் சுழுமுனை நாடியில் நடப்பதாகும். சாதகருக்கு மனத்துள்ளே ஆன்மிகக் காட்சிகளுண்டாகும். ரிஷிகள், புகைப்படலம், மின்மினிப் பூச்சிகளோட்டம், மேகக் கூட்டம் தெரியலாகும். யானை, நாகம் காட்சிப்படும். சரசுவதி, இலட்சுமி, அம்பிகைகள் தரிசனம் உண்டாகும். விதவிதமான ஒலிகளும் செவியில் கேட்கும்.

உள்முகப்பார்வை உண்டாகும். உள்ளுடலமைப்பு காட்சியாகும். மண்டை ஓடு, எலும்புக் கூடு, நாடிகள், நரம்பு அமைப்புகள் தோற்றம் காட்டும்.

எதிர்கால உண்மைகள் காட்சிபடும். அல்லது தோன்றும். புதிய புதிய கருத்துக்களுண்டாகும்.

சாதாரணமாக மூச்சு நின்று கும்பகம் ஏற்படும். உள்ளே மூச்சை இழுக்காமலேயே கும்பகம் உண்டாகும். இதைக் கேவல கும்பகம் என்பர். இதில் வெளி சுவாசமும் இராது.

உடலில் பசுமையாக பளிச்சென நிறம் உண்டாகும். குரலில் இனிமை ஏற்படும். உடல் கனம் குறைந்து

இலேசாகும். வேலைகளில் வேகம் இருக்கும். இயக்கத்தில் நளினம், அழகு தெரியும், முகம் சாந்தமும், ஒளியும் களையாக மிளிரும். அழகும் கவர்ச்சியும் பொலிவாகத் தோன்றும். பெண்களையும், குழந்தை களையும், பிராணிகளையும் பறவைகளையும் கவர்ந்திழுக் கும் தன்மை வரும்.

தியானத்தால் ஏற்றுதல்

குண்டலினீயை மேலே உள்ள ஆதாரங்களில் ஏற்ற தியானமே சிறந்த நிச்சயமான வழிமுறையாகும். ஏற்கனவே சக்கரத்தியானத்தில் மனத்தில் பதித்துக் கொண்ட வடிவை ஆதாரச் சக்கரத்தை அதன் தேவதையுடன் எண்ணி, அதிலுள்ள எழுத்துக்களை மானசிகமாக உச்சரித்து குண்டலினீ நுழைய இடம் தர வேண்டும் என பிரார்த்திக்கவும். இதற்குப் பரமாத்மாவும் அவருடைய பத்தினியான குண்டலினீச் சக்தியும் அருளத் துதிக்கவும். பிறகு இங்கே கூறுவது போலத் தியானிக்கவும்.

மூலாதாரம் அப்படியே இதன் வடிவை எல்லா விவரங்களுடனும் மானசிகமாகப் பார்க்கவும். கீழ் நோக்கி உள்ள சக்கரத்தை ஒரு மலராகக் கருதிப் பார்க்கவும். குண்டலினீ அருகில் மெல்லிய மின்னலிழை போலச் சென்று பட்டதும் அந்த மலர் நிமிருவதாக, மேலே பார்த்து நிற்பதாகக் கருதிக் காணவும். இதன் இதழ் நான்கு என்று ஒவ்வொன்றாக இதழ்களைப் பிரித்து விடவும். பிறகு செந்நிறமான அம்மலரைத் துளைத்துக் கொண்டு மேலே அப்புறத்திற்கு குண்டலினீ செல்லுவதாக எண்ணிப் பார்க்கவும். இதழ்கள் மலர்கையில் 'பட் பட்' என மெலிதாகச் சத்தம் கேட்பதை உணர்ந்து பார்க்கவும். குண்டலினீ சக்தி அப்பால் ஏறியதும் மீண்டும் அதுவாக இறங்கி விடாமல் மலரின் இதழ்களை மெதுவாக மூடி

விடுவதாகக் காணவும். உடல் புல்லரிக்கும். பரவச உணர்வை ஆநந்தமாக அடைவதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டும். சக்கர இதழ் ஒலிகளும் சக்திகளும் வசப்பட்டதாக நினைத்துக் கொள்ளவும்.

சுவாதிட்டானம்

மூலாதாரத்தைத் தாண்டி மேலே வந்து விட்ட குண்டலினீ அடுத்து, குறியின் வேர்ப்பகுதியில் உள்ள சுவாதிட்டான சக்கர மலரை நெருங்குவதாக நினைக்கவும். உடனே சுவாதிட்டான ஆறு இதழ்ப் பூ மேலே பார்த்து நிமிரக் காணவும். மொட்டாக உள்ள அதன் இதழ்கள் ஆறையும் ஒவ்வொன்றாக மெல்ல பிரிக்கவும். பட் பட் என சத்தத்துடன் இதழ்கள் மலருவதைக் கண்டு குண்டலினீ மலரைத் துளைத்துக் கொண்டு மேலேறுவதாகக் கற்பித்துக் காணவும். ஆரஞ்சு வண்ணமான இம்மலரிதழில் உள்ள ஒலிகளும் அவற்றுக்கான வலிமைகளும் வசப்பட்டதாகக் கருதவும். குண்டலினீ கீழே இறங்கி விடாதவாறு மலரின் இதழ்களை அவற்றுக்கான எழுத்துக்களைச் சொல்லி மூடி விடவும். உடல் புல்லரிக்க ஆநந்தப் பரவசத்தை அனுபவிக்கவும்.

மணிபூரஹம்

தொப்புள் பகுதியில் உள்ள பொன் நிறமான (அல்லது மஞ்சள்) மணிபூரஹத்தை, பத்து இதழ் தாமரையாக ஒலிகள், தேவதை, பரமாத்மா, குண்டலினீயுடன் தியானம் செய்யவும். குண்டலினீயின் இசைவுடன், பரமாத்மா அருளுடன் இம்மலரைத் திறக்க முயலவும். குண்டலினீ நெருங்கியதும் மொட்டு மேலே நிமிரும். ஒவ்வோரொலியையும் சொல்லி ஒவ்வொரு இதழாகப் பிரிக்கவும். 'பட், பட்' என்ற சத்தத்துடன் பிரிவதைப்

பார்க்கவும். குண்டலினீ மேலே அம்மலரைத் துளைத்து அப்பாற் செல்ல விடவும். பிறகு, அச்சக்தி கீழே இறங்கிவிடாமல் மலரின் இதழ்களனைத்தையும் மூடிவிடவும். மூடும்போதும் இதழ்களிலுள்ள ஒலிகளை உச்சரிக்கவும். இதனால் இந்த யோகத் தாமரைக்குள்ள சக்திகள் எல்லாம் வசமாகி விட்டதாக எண்ணிக் கொள்ளவும். உடல் சிலிர்க்க பரவசம் உண்டாக ஆனந்தானுபவத்தை அப்படியே உணர்ந்து பார்க்கவும்.

அநாஹதம்

இருதயப் பகுதி யோகத் தாமரையானது. இது வாயுத்தத்துவம். நீல நிறப் பூ மொட்டாக தலை கவிழ்ந்து தொங்கும். இதில் பன்னிரெண்டு இதழ்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றையும் அதனதன் ஒலியைச் சொல்லிப்பிரித்து விடவும். குண்டலினீயின் தொடுகையால் இந்த மலர் நிமிர்ந்து இதழ் அவிழ்வதைக் காணவும். குண்டலினீ இந்த நீல மலரைத் துளைத்து மேலே செல்லவிடவும். பிறகு இந்த மலரின் பன்னிரண்டு இதழ்களையும் குண்டலினீ கீழே வந்து விடாதபடி அதனதன் ஒலிகளைச் சொல்லி மூடிவிடவும். ‘பட் பட்’ எனத் திறந்தது போலவே ஓசையுடனேயே மூடிக் கொள்ளச் செய்யவும். இத்தாமரையின் சக்தி, தேவதை, தெய்வத்தைத் தியானித்து இம்மலரின் இதழ்களில் எழுத்தொலியாக இருந்த சக்திகளை எல்லாம் பெற்றுக் கொண்டதாகக் கருதவும். உடல் புல்லரிக்கும் பரவசத்தையும் உணரவும்.

விசுத்தி அடுத்து குண்டலினீ விசுத்தியை நெருங்குகிறது. கவிழ்ந்திருந்த பதினாறு இதழ்த் தாமரை மேலே நிமிருகிறது. சாம்பல் நிறமலரிது. இதன் தெய்வம், சக்தியைத் தியானித்தவாறு பதினாறு இதழ்களையும் அதனொலிகளைச் சொல்லி மெல்ல அவிழ்க்க வேண்டும்.

குண்டலினீச் சக்தியை மேலே செலுத்த வேண்டும். அது இறங்கி விடாமல் மூடி விட வேண்டும். இத்தாமரையின் சக்திகள் வந்து விட்டதாக எண்ணி பரவசத்தையும் உணரவும்.

ஆஞ்ஞை

விசுத்தியிலிருந்து சூட்சும்னைநாடி வழியே குண்டலினீயை உருவ மத்தியில் உள் தாமரைக்குக் கொண்டு வரவும். இரு இதழ்த் தாமரையான இது தலை நிமிருகிறது. இதன் நிறம் வெள்ளை. இதன் இதழ்களின் ஒலியை உச்சரித்தபடி அவற்றைப் பிரிக்கவும். இதன் தெய்வம் தேவதை பரமாத்மாவைத் தியானித்தபடிக் குண்டலினீயைக் கீழே போகாமல் மேலேற்றி இதழ்களை மூடி விடவும். அப்போது அவ்விதழ்களின் ஒலியைக் கூறவும். சிற்றொலியுடன் திறந்த யோகத் தாமரை மூடியதும், உடல் புல்லரிக்க யோகத் தாமரைச் சக்திகள் கையில் வந்ததாகக் கருதவும்.

சஹஸ்ராரம்

இது ஆயிரம் இதழ்த் தாமரை எனப்படும். ஏழாவது தாமரை. வெண் நிறமானது. பிரும்மரந்திரம் இதன் நடுவிலுள்ளது. ஆயிரம் என்பது எண்ணிக்கையற்ற அதிக முழுமைக்குக் கூறப்படுகிறது. இங்கே பிரும்மம் ஆகிய பரமாத்மா உள்ளார். அவரே ஜகத் குருவாக இருக்கிறார். ஹம்ஸத்தில் இருக்கிறார். பலமற்றவனாக, விடுதலை பெற்றவனாக அவரின் கை ஆசி வழங்குகிறது. சாதகனின் உடல் அவருடைய பாதங்களிலிருந்து பெருகும் கங்கையால் கழுவப்பட்டுப் புனிதமடைகிறது. பாதுகா பஞ்சகத்தால் வழிபட்டு அவரை சாதகன் போற்றுகிறான். இந்தத் தியானத்திற்குப் பிறகு சாதகன் குண்டலினீயைத் தொழுது வேண்டுகிறான். அதனால் சஹஸ்ரார தாமரை

நிமிர்ந்து சுழலுகிறது.

குண்டலினியே, பரமாத்மாவிடமிருந்து பெருகும் சிவந்த அமுதத்தைப் பருகிப் பரவசமடைந்து இதுவரை பார்த்த ஐம்பதுஒலிகளும் இருபது மடங்காகி ஆயிரம் இதழ்களாக ஒலிக்கிறது.

"இப்படியே நாதனைச் சேரும் குண்டலினி மேலிருந்து மூலாதாரத்திற்கும் பிறகு அங்கிருந்து சஹஸ்ராரத்திற்கும் ஆக ஆறு ஆதாரத் தாமரைகளிலும் பயணிக்க வேண்டும்" என வேண்டிக் கொள்ளுகிறான்.

சுழுமுனையைத் தியானித்து குண்டலினியைத் தியானத்தினாலேயே கபால உச்சியைப் பிளந்து பிரும்ம ரந்திரத்தின் வழியே சாதகனும் மஹாவிஷ்ணுவின் பரமபதத்திற்குச் செல்லுகிறான். இதுவே உயர்ந்த நிலை. இது முதல் தடவையிலேயே நடப்பதில்லை.

இந்த சஹஸ்ரார தளத் தியானத்தைக் காருட புராணம் கூறுகிறது.

இது யோகத் தாமரைகளில் குண்டலினியை ஏற்றும் தியானமாகும். இதை ஒரு சாதகன் மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும். சஹஸ்ராரதளத்தியானம் இறுதியில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பூதசுத்தி

குண்டலினி மூலாதாரம் விட்டு சஹஸ்ராரம் வரை சித்ரிணீ நாடீ வழியே ஏற்றப்படுகிறது. அங்கே அது பரமாத்மாவுடன் சேர்ந்து செந்நிற அம்ருதத்தைக் குடிக்கிறது. அப்போது ஜீவனும் குண்டலினியுடன் பரமாத்மாவில் கலந்தொன்றிய நிலையிலிருக்கிறான். பிறகு சாதகன் வேண்டிக் கொள்ள குண்டலினி மீண்டும் ஆங்ஙனே வந்து ஒவ்வோராதாரமாக இறங்கி மூலாதாரத்தை

அடைந்து முன்பு போல மூன்றரைச் சுருளாக சுழுமுனையின் பிரும்ம நாளத்தின் (சித்ரிணீ) துவாரத்தில் தலை வைத்தபடிப் படுத்துக் கொள்ளுகிறது.

இதைத் தியானமாக சாதகன் மீண்டும் மீண்டும் செய்ய வேண்டும்.

குண்டலினீ சக்கர பேதம் செய்து மேலேறும்போது கீழ் ஆதாரத்தைத் தன்னுடன் சுருட்டிக் கொண்டே போய், சஹஸ்ராரத்தில் பரமனுடன் ஒன்றிய நிலையில் கீழே ஆறு ஆதாரங்களையுமே இல்லாது செய்துவிடுகிறது. மீண்டும் இறங்கி வரும்போது முன்பு போலவே தன் சக்திகளில் சில சிலவற்றை ஆங்காங்கே விட்டு வைத்து ஆறு ஆதாரங்களையும் படைத்துக் கொண்டே வந்து மூலாதாரத்தையும் உருவாக்கி முன்போலவே ஒய்வு கொள்ளுகிறது.

அதாவது சாதகன் குண்டலினீயை ஏற்றி சமாதியில் தலை உச்சியிலிருக்கும்போது கீழே ஆதாரங்களும் இல்லை. அவனைப் பொறுத்தவரை பிரபஞ்சமும் இல்லை. குண்டலினி அம்ருதம் குடித்து அடைந்த பரவசத்தில் தானும் இருக்கிறது. சமாதி முடிந்து பிரக்ஞை திரும்பும்போது குண்டலினீயை வேண்டி பழைய நிலையை அடைகிறான். குண்டலினீயும் தான் பருகிய அம்ருதத்தை ஆறு ஆதாரங்களிலும் விட்டுத் தூய்மை செய்து சக்கர ராணிகள் (தேவதைகள்) அனைவருக்கும் அமுதமளிக்கிறது. இப்படி பிரும்மானந்தம் சம்சாரத்தி லிருந்து விடுதலை பெற்ற மகிழ்ச்சியை சாதகனடை கிறான்.

மஹாசமாதி

இதனால் உடலில் இருந்தபடியே பிரக்ருதியில் பற்று விட்ட ஜீவன் முக்த நிலையை சாதகன் அடைகிறான்.

இந்த சக்கர பேதத் தியானம் திரும்பத் திரும்பச் செய்யப்படும்போது குண்டலினி வசமிருக்கும் சித்தம் கரும வாசனை நீங்கி சுத்தியடைகிறதால் சமாதியிலிருந்து பிரக்ஞை மீளாமல் சாதகன் பரா குண்டலினியாக சஹஸ்ராரத்தில் பிரும்மத்துடன் ஒன்றிவிட்ட சக்தி – சிவம் சேர்க்கையைக் கலைத்து மூலாதாரம் செல்லப் பிரார்த்திப்பதே இல்லை. ஆகவே குண்டலினியுடன் தங்கிவிடுகிறான். கலைக்கப்பட்ட கீழாறு ஆதாரத் தாமரைகள் மீண்டும் உருவாகிறதே இல்லை. சக்ர தேவதைகள் ஒன்றாகி குண்டலினி தேவியாக இருக்கிறார்கள்.

சஹஸ்ரார பரபிந்துவில் குண்டலினி கலந்திருக்க சாதகனும் தன்னை மறந்து ஒன்றி விடுகிறான். சிவசக்தியுடன் ஜீவனும் கலந்து விடுகிறான். பிறகு காருட புராணம் கூறியதைப் போல, கபால உச்சியைத் துளைத்து ஜீவன் உடலை விட்டு விதேக முக்தியையும் அடைந்துவிடுகிறான்.

விவகாரமின்றி மௌனமாக மங்களமாக இருக்கும் பிரும்ம நிலைக்கு சிவம் என்று பெயர்.

குண்டலினி ஏறுதல்

இங்கே குறிப்பிட்ட தியானம் அனுதினமும் செய்ய வேண்டியது. முதல் தடவைத் தியானத்திலேயே குண்டலினி ஏறி விடுவதில்லை. ஒரு கயிறால் மலையைக் கட்டியிழுப்பது போன்ற கடும் முயற்சி இது. அதே சமயம் முடியக் கூடியது. உயரமான சிகரத்திலிருந்து கொட்டும் நீர்விழ்ச்சியை மேல் நோக்கிச் செலுத்துவது போன்றது. ஆகவே திரும்பத் திரும்பச் செய்தாக வேண்டும். ஒரு நாள் எண்ணியது போலவே நிகழ்ந்து விடும்.

பலவாறு குண்டலினியைப் போற்றித் துதிக்க வேண்டும். மூலாதாரச் சக்திக்கனலியை முழுமனத்துடன் நினைத்து மேலேற வேண்ட வேண்டும். ஒவ்வோராதாரத்திலும் குண்டலினி மேலே செல்வதாக பாவித்து மனத்தால் பின்பற்றிச் செல்ல வேண்டும்.

குண்டலினி மூலாதாரத்தைப் பேதித்து மேலே போகும்போது கொஞ்சமாக நுழையும். மன ஒருமையைக் கும்பகத்தால் அடைந்து நன்கு உணர்வைச் செலுத்தும்போது மூல பந்தம் தானே உண்டாக மூச்சு உள்ளிழுக்கப் பட்டுக் கும்பகமாகி வயிறு தானே உட்டியான பந்தம் போட குண்டலினி மேலேறுவதை உணரலாம். படிப்படியாக உணர உணர்வு கடந்த நிலையைப் பெறலாம். நினைவு வந்ததும் முன்பு கண்டது போல குண்டலினியை வேண்டி மூலாதாரத்திற்குக் கொண்டு வரலாம். வலிமையாக எண்ணித் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

ஐந்து வகை ஏற்றம்

குண்டலினி சுஷும்னை நாடி வழியே பொற்கொடி போல போகிறது. இதை ஐந்துகதியில்நடப்பதாக சாத்திரம் கூறுகிறது. இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் நன்கு விளக்கியுள்ளார்.

1) பறவை போலப் பறந்து பறந்து ஒவ்வொரு கிளையிலாகத் தங்கித் தங்கிச் செல்லுகிறது.

2) குரங்கு போலத் தாவி தாவிப் போகிறது.

3) மீன் நீரில் நீந்திச் செல்லுவதுபோலச் செல்கிறது.

4) பாம்பு ஒன்று ஊர்ந்துசெல்லுவது போலப் போகிறது.

5) தவளை போலத் தத்தி ஒவ்வோர் ஆதாரமாக சென்று சேருகிறது.

பலகால் முயற்சியின் பயனாக இப்படிக் குண்டலினி படிப்படியாக மேலேறுகிறது.

மூன்று முடிச்சு

பிரும்ம, விஷ்ணு, ருத்ர கிரந்திகளில் குண்டலினி ஏறுவது சிரமம் எனப் பார்த்துள்ளோம். இதைச் சமாளிக்க சக்கர தேவதைகளின் தியானம் உதவும். அதிகப்படியான மன ஒருமை தேவை. கடுமையான மனக்கட்டுப்பாடு தேவை.

கும்பக காலத்தைப் பிராணாயாமத்தில் கூட்ட வேண்டும். முத்திரை பந்தங்களில் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

அதிக நம்பிக்கை, விடா முயற்சியால் கொஞ்சம் நாட்கள் அதிகமாகப் போனாலும் சாதனையில் வெற்றி பெறலாம்.

மீண்டும் மீண்டும்

புனஹ்பீத்வா புனஹ்பீத்வா
பதித்வா தரணீதலே
உத்தாயச புனஹ் பீத்வா
புனர் ஜன்மம் நவித்யதே'
—குலார்ணவ தந்திரம்

இதன் பொருள்:

'மீண்டும் திரும்பத் திரும்பக் குடிப்பதனால், போதையில் மூழ்கி விடுவதால், எழுவதால், ஒருவன் மறுஜன்மம் அடையாமல் முக்தியடையலாம்' என்பது.

24400

சாராயம் குடிப்பதால் மோட்சம் கிட்டுவதாகத் தந்திரம் கூறுவதாக எண்ணக் கூடாது.

குண்டலினி சஹஸ்ராரம் சென்று சிவசக்தி சேர்க்கையால், சிவனிடமிருந்து பெருகும் சிவப்பு அமுதத்தைக் குடித்து பேரின்பத்தில் ஆழ்வதே இங்குக் கூறப்பட்டது.

அச்சக்தி, சுஷும்ணை நாடிக்குள்நுழைந்து சித்ரிணீ நாளத்தின் முனையில் இருக்கும் சஹஸ்ராரத்திற்கு ஒவ்வோராதாரமாகத் தாண்டி ஏறிப் போய் அமுதத்தைப் பருகுகிறது. மீண்டும் மூலாதாரத்திற்குள் விழுவதும், மீண்டும் ஏறுவதும் அமுதம் பருகுவதும் ஆக, இப்படி சுழுமுனை வழியில் விழுவதும் எழுவதும் அமுதம் பருகுவதுமாக இருப்பது 'விழுவதும் எழுவதும்' எனப்பட்டது. திரும்பத் திரும்ப அதைச்சாதனையாகச் செய்யும் சாதகன் சஹஸ்ரார தளத்து சந்திரனிலிருந்து பெருகும் அமுதத்தைக் குடித்து ஆனந்த போதையில் (சமாதியில்) அப்படியே நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடுகிறான். இதனால் இறப்பு – பிறப்பு எனும் சம்சாரத்திலிருந்து தப்பி முக்தியை அடைந்துவிடுகிறான் என்பதே தந்திரப் பாடலின் கருத்தாகும். மூலாதாரத்திலிருந்து மேலே போகும் குண்டலினீ சஹஸ்ராரத்தில் சுத்த ஞான சந்திரனைக் கவ்விப் பிடிக்கிறது. இதனால் சந்திரனிலிருந்து பெரும் அமுதத்தைக் குடிக்கிறது. இதனால் காமம் தீர்ந்து முக்திக் கிட்டுகிறது எனப்படுகிறது.

மையம் மாறும் குண்டலினீ

மூலாதாரம் விட்டெழுந்து மேலே ஏறும் குண்டலினீ நேரே சஹஸ்ராரத்தில் புகுந்து மறைந்து மீண்டும் இயங்காமல் போய்விடுவதில்லை. படிப்படியாகப் பெரும் முயற்சியினால் ஏற்றப்படுவதால், சுவாதிட்ட

னத்திலோ, மணிபூரகத்திலோ, அநாஹதத்திலோ அல்லது வேறெங்கோ இருந்து அந்த இருக்கும் ஆதாரத்தை மையமாகக் கொண்டியங்குகின்றது. இதற்கேற்ப சாதகன் முன்னேறிய பிரக்ஞையுடன் பண்புடனும் திறமை களுடனும் வாழுகிறான்.

சக்கரத் தியானம் செய்து அதில் குண்டலினீயை ஏற்றி, இறக்கித் தியானம் செய்து குண்டலினியை மெல்ல சுழுமுனைக்குள் உள்ள சிட்ரீணி நாடியில் இடம் பெற்றுள்ள ஆதாரத் தாமரைகளில் ஏற்றி நுழைத்து சஹஸ்ராரத்திற்கு எடுத்துச் செல்லுகிறான். இதுவே யோகமாக இருக்கிறது.

அப்போது, குண்டலினீ சிலகாலம் ஏதாவது ஓர் ஆதாரத் தாமரையில் வசிக்கலாம். அது அப்போதைய சாதகனின் நிலை அல்லது பக்குவம். இல்லையேல், முன்னேற்றமாகிறது.

இதைப் பொருத்தே, ஒருயோக சாதகனைப் பார்த்து, "உன் நிலை யோகத்தில் எது? அதாவது நீ எந்த ஆதாரத்தில் இருக்கிறாய்? உன் குண்டலினீ எந்தத் தாமரையில் தங்கி உள்ளது?" என்றெல்லாம் கேட்பார்கள்.

பதிலாக, "நான் மணிபூரஹத்திலுள்ளேன். அநாஹதத் தில் இருக்கிறேன்" என்றெல்லாம் கூறுவர். இவ்வாறு மையம் மாறும் குண்டலினீ சாதகனையும் மாற்றியமைக்கிறது.

மூலாதாரத்தில்

மூலாதாரத்தில்தான் குண்டலினீ எப்போதும் உள்ளது. ஆகவே, விழித்தபோது உறங்கும்போது எனப் பார்த்தால்போதும். உறங்கும் குண்டலினீ என்பது

மையமாகக் கொண்டு வேலை செய்யாத நிலையையே காட்டும். ஆகவே யோகத் தொடக்கத்தில் அதை எழுப்பிய பிறகு அது மையமாக மூலாதாரத்தை வைத்து இயங்குகிறது.

ஆகவே, விழித்த அடையாளத்தில் கூறுவதையே பார்த்துக் கொள்க.

ஆன்மிக விழிப்பு உண்டாகிறது. கஞ்ச புத்தி கரைகிறது. அதுவரை வாழ்ந்த வாழ்க்கையை விட புதிய பொருள் வாழ்க்கைக்குப் புரிகிறது.

மோட்சத்தில் இச்சை எழுகிறது. அது பற்றிய ஞானம் உண்டாகிறது. உடனே அதற்கான வேலையில் இறங்குதல் நடக்கிறது. ஆகாரம், ஒழுக்கம், தவம் நடவடிக்கையாகிறது. குடும்ப வாழ்விலிருந்து ஒதுங்கி இருத்தல் ஏற்படுகிறது. உலகாயத எண்ணம் மாற பௌதிக ஆசைகள் குறைகின்றன.

10. யோகத் தாமரைகளில் குண்டலினி

கும்பக பலம்

மூலாதாரத்தில் குண்டலினி விழித்து பேதிக்கும்போது உடலின் எல்லாத் திசுக்களிலும் இருந்துவேலை செய்யும், ஐந்து பிராணனின் ஆற்றல்களும் குண்டலினியால் திருப்பி அழைத்துக் கொள்ளப்படுகின்றது. சுழுமுனையில் நுழையும்போது ஒருவிதமான ஒலி ஏற்படுத்துகிறது. ஹூம் ஹம்ஸா மந்திர ஜெபம் குண்டலினியை மேலேற்றுகிறது. சாதகன் தியானத்தில் வாழ்கிறான். கும்பகம் உண்டாகிறது. இடை, பிங்கலை உட்பட எந்த நாடியிலும் பிராணன் நடப்பதில்லை.

தியான பிந்து உபநிடதத்தில் சொல்லப்பட்டது போல பிராணனாலும், அபானனாலும் தரையிலடிக்கப்படும் பந்தாக முனையில் கட்டப்பட்டு பறப்பதும் பூமியிலிழுக்கப்படுவதுமாக உள்ள பறவை போல, கண்டபடி வேலைகளில் திண்டாட விடப்பட்ட ஜீவன் வாயு கும்பகப்படவே அமைதிநிலை பெறுகிறான். மனமும் உடலும் கட்டுப்படுகிறது.

குண்டலினி எழும்பும் இடத்திற்கு உடலின் சூடும் உயருகிறது. மற்ற இடங்கள் சவம் போலக் குளிர்ந்து விடுகின்றது.

மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது 'ஹூம்' (ஹம்) என்று ஓசை உண்டாகிறது. விடும்போது 'ஸா' என்று ஒலிக்கிறது. இரண்டும் சேர்ந்து ஹூம் ஹம்ஸா (ஹம்ஸா) ஆகிறது.

கும்பகமாகிவிட்ட பிறகு மூச்சு இழைவதில்லை. சுழுமுனையில் சக்தி இருக்கும்போது இரவும் இல்லை; பகலுமில்லை.

இந்தக் கும்பகம் நீட்டிக்கும் வரைதான் குண்டலினி சஹஸ்ராரத்தில் தங்கும். கும்பகம் முடிந்ததும் அது கீழே இறங்கி விடுகிறது. அனுதினமும் கும்பகத்தைப் பழகி அதன் காலத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கும்பகம் ஒவ்வொரு தடவை ஏற்படும்போதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வினைகளின் பதிவு (கர்ம வாசனை) கழிவதால் ஒரு நாள் மொத்தவாசனையும் நீங்கி விடும். அப்போது குண்டலினி சஹஸ்ராரத்திலேயே தங்கிவிடும். அது முக்தி.

அதற்கு முன்பாக ஜீவனான சாதகன் அஷ்டமா சித்திகளுடன், வல்லவனாக வாழ விதியிருந்தால், ஜீவன் சஹஸ்ராரத்தை அடைந்தும், குண்டலினியை வேண்டிக் கொண்டு அதனுடன் கீழே இறங்கிவிடுகிறான். கொஞ்ச காலம் அல்லது விரும்புகிற காலம் சமாதியடைந்த சித்தனாக ஜீவன் சாதனை முடிந்து விட்டதால் குருவாக வாழுகிறான். சமாதியில் கும்பக காலம் முடியாமல் ஐம்பது வருடம் கூட சவம் போலக் கிடந்தவர்களைப் பலர் எடுத்துக் கூறியுள்ளனர்.

சாதகரின் நிலைகள்

இப்போது சஹஸ்ராரம் போகும் வழியில் குண்டலினி ஒவ்வோராதாரத் தாமரையிலிருக்கும்போதும் சாதகர் நிலை என்ன என்று பார்ப்போம்.

சுஷும்ணையில் மஹாபிராணன் நுழைந்து விட்டாலேயே மனம் நின்று விடுகிறது. அதாவது ஒருமுகப்பட்டதாகி விடுகிறது. தியானத்திலுள்ளபோது மனமே அசையாத நிலை உண்டாகும். மற்ற சாதாரண கும்பகமற்ற வேளையில் ஏகாக்ர சித்தத்துடன் இயங்குவர். விந்து காக்கப்படும். சுழுமுனையில் மேலே ஏறியதற் கேற்ப சித்தசுத்தி, கருமஒழிவு உண்டாகியிருக்கும். விழித்த குண்டலினியைக் கட்டுப்படுத்த, சக்தி பெறத் தினசரி யோகப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். யோக பலமாகிய எண்ண சக்தியும் மனோ உறுதியும் தான் குண்டலினியை விழிக்கச் செய்து சுழுமுனைக்குள் அனுப்பி ஏறச் செய்வதும், கீழேயோ வேறு வழிகளிலேயோ போய்விடாது பார்த்துக் கொள்ளுவதும் ஆகும். தீர்மானத்தாலும், மன எண்ணத்தாலும் குண்டலினியான மகா பிராணனை சம்சார விடுதலைக் கான வழியில் ஆறு ஆதாரங்களின் மூலம் உச்சிக்குச் செலுத்த முடியும் என்பது உண்மை.

மூலாதாரத்தில் குண்டலினி எழுச்சி பெற்று இருக்கும்போது சாதகர் நிலை பற்றி முன்பே விளக்கமாகப் பார்த்து விட்டோம். மீண்டும் சுருக்கமாக அதை நினைவு கொள்ளுவோம்.

மூலாதாரச் சக்கரத்தில் கோடி சூர்யப் பிரகாசத்துட னிருப்பவளாகத் தியானித்தால் மனிதருள் அரசனாவான். பேச்சில் வல்லவனாவான். வியாதிகள் நீங்கும். மன மகிழ்ச்சி உண்டாகும். தேவர்களைப் பணிந்து துதிப்பவனாவான்.

ஆன்மிக நாட்டம், மிருக சுபாவம் நியாயமானதாக மாறுகிறது. ஆசைகளை முயற்சிகளால் நேர்மையாக நிறைவேற்றிக் கொள்ளுவர். தமோகுணம், ரஜோதமோ

குணமாக மாறியமைகிறது. அழிக்கும் குணம் தீமையை அழிக்கப் போராடுவதாகிறது. மிருக இச்சைகளை அடக்கி மறைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. சாதனைகளைச் செய்ய சோம்பல் நீங்கிச் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுகிறது. மூட பக்தி ஏற்படுகிறது. அதாவது பயங்கர அல்லது விநோதமான சடங்குகளை ஆன்மிக வழிமுறைகளை மனம் விரும்பும் காரிய வெற்றிக்காக, பலனை விரும்பிப் பூஜிப்பதும் விரதம் தவம் கடைப்பிடிப்பதும் நேரும். குடும்பப்பற்றும் பாசமும் அப்படியே இருக்கும். ஞானத்தில் விருப்பும் தேட்டமும் ஏற்படுகிறது. புண்ணியம், சொர்க்கம் எண்ணித் தான தருமம் நல்ல காரியங்கள் செய்வர். சாத்திரங்களில் பற்றுண்டாகும். பூமியிலிருந்து மேலெழல், மணம் வீசச் செய்தல் முதலிய சிறுசிறு சித்திகள் ஏற்படும்.

சுவாதிட்டானத்தில்

இரண்டாவதாக இங்கு குண்டலினி வந்ததும் மூலாதாரம், அதன் தேவதை, வடிவம் எழுத்துக்கள் இதழ்கள் மற்ற விவரங்களுடன் குண்டலினியில் மறைந்து கொண்டு விடுகின்றது. குண்டலினி இப்போது முழுக்க முழுக்க இந்தச் சக்கரத்தை மையமாக வைத்து இருந்து சாதகர் வாழ்க்கையை நடத்தித் தருகிறது.

இந்தச் சக்கர தெய்வம் மஹாவிஷ்ணு. இவர் சத்துவகுண தேவதையானதால், இச்சக்கரம் சத்துவ குணமாகும். ஆகவே சுகம், அமைதி என வாழப்பிரியம் உண்டாகிறது.

உலக சுகங்களை நளினமாக நாகரீகமாக அனுபவிக்கும் நல்ல தன்மை ரசிகத் தன்மை உண்டாகிறது. உயர்ந்த பொருள்களை, உயர்ந்த சுகங்களை மனம் விரும்புகிறது.

மனத்தில் மகிழ்ச்சி ததும்பும் சூட்சுமத் தன்மையை மனமும் புத்தியும் அடையும். சண்டை சச்சரவை மனம் விரும்பாது. ஆராய்ச்சி, உட்பொருளைப் புரிந்து கொள்ளுவதில் கவனம் நுட்பமாகச் செல்லும். மணமும் சுவையும் காண புலன் நுட்பம் அமையும். தியானத்தில் மனம் நுழையும். அதில் வாயில் சுவை நீர் ஊறும்.

மூலாதாரத்தில் ஸ்தூல இன்ப அனுபவங்களில் இருந்த ஆசை போய் சூட்சும இன்பானுபவங்கள் மனத்தைக் கவரும். அழகு, கலை கவித்துவ ரசனை மிகும். விட்டுக் கொடுக்கும் இதமாகப் பேசும் நடத்தையுண்டாகும். மூலாதாரத்தில் இன்பந்தரும் உடலுறுப்புக்களின் தாங்கும் சக்தி அதிகமானது. இங்கு இன்பப் பரவசத்தை மனம் தாங்கும் சக்தி அதிகப்படுகிறது. சிலர் சிறிய இன்ப அதிர்ச்சியையும் தாங்க முடியாதிருப்பர். இங்கே சக்தியை ஏற்றிவிட்டவர் மனம் அழுத்தமிக்கதாகிறதால் அதிக இன்ப அதிர்ச்சியைத் தாங்குவர். மூலாதாரத்தில் காமத்தை உடலளவில் தூலமாக அனுபவித்தவர், இதில் சக்தி வரும்போது உள்ளமொன்றி அனுபவித்து திருப்தி பெறுவர். மனம் விசாலமடையவே அன்புணர்வைப் பெற்று நட்பை விழைவர். இதனால், சிலர் கலைஞராவர். சிலர் விஞ்ஞானியாவர். சமாதானத் தலைவராவர். விரோதிகளில்லாதவராவர்.

ஏனெனில் மதம் மாச்சரியம், லோபம், காமம், கோபம், மோஹம், முட்டாள்தனம் என்னும் ஆறு உள் எதிரிகள் ஒழிவதால் வெளி எதிரிகளுமில்லாத நிலை உண்டாகும். இவை அகங்காரமடங்குவதால் நீங்கு கின்றன. யோகிகளில் சிறந்தவராவர். அறியாமை நீங்குகின்றது. சிறப்பாகப் பேசும், நல்ல செய்திகளை இனிய சொற்களில் விளக்கும் திறமை உண்டாகிறது.

நீர்த்தத்துவம் இச்சக்கரத் தியானத்தால் வெல்லப் படுவதால் நீரில் நடத்தல், நீரினால் பாதிக்கப்படாத தன்மை, வருண ஜெபப் பலிதத்தால் வியாதிகளைத் தீர்க்கவும், பிறரை வாழ்த்தி வாரிசு பெறச் செய்யவும் சித்திகள் வருகின்றன. சித்திகளில் சிறியவை ரித்திகள்.

மணிபூரஹம்

இதை நினைத்து, இங்கே குண்டலினீ கொண்டு வரப்படுகிறது. தொப்புள் சக்கரம் வருகையில் சக்தி சுத்தமாக சுவாதிட்டான சக்கரத்தைத் தன்னுள் உறிஞ்சிக் கொண்டு விடுகிறது.

இச்சக்கர தேவதை குண்டலினீயுடன் இங்கு சாதகனுக்கு உருவாக்கவும், அழிக்கவும் சித்தியளிக்கிறாள். சூரியனுடன் நேரடித் தொடர்பு உள்ள அக்னீ தத்துவ மையமானதால் அறிவுச் செல்வமும் கிட்டுகிறது.

மூலாதாரத்தில் இருந்து பரை நிலையில் இந்த இடம் வரை இருந்த குண்டலினீ இதில் இருந்து அநாஹதம் வரை பஸ்யந்தியாக இருக்கிறது. பஸ்யந்தி என்றால் ‘பார்க்கிறது’ எனப் பொருள். உண்மைகள் அறிவாகப் பார்க்கப் படுகிறது. காரண நிலையில் மௌனமாக இருந்த சப்தம், உணர்வு நிலையில் அறிவாக உருவாகிறது. பிராணமய தேகம் பற்றிய அறிவு ஏற்படுகிறது.

இது அக்னீ மையம் என்பதால் மேனியில் பொன் போல நல்ல நிறமும், அழகும் உண்டாகிறது. இரஜோ குணத்தால் முயற்சி, வேலைகளில் களைப்பின்மை ஏற்படுகிறது.

அக்னி தத்துவம் வெல்லப் படுவதால் கோபம் நீங்கி விடுகிறது. உக்கிரமான பேச்சு அமையும். உடல் காயகல்பம் சாப்பிட்டது போல திடம் பெற்று ஒளியுடன்

விளங்கும். எருது உருவகமாவது, அதிகமான சக்திக்காகத்தான்.

சாபம் கொடுத்தால் பலிக்கும். பசி தாகம் வெல்லப் படுகிறது. அடுத்தவர் பசி பொறாமல் தயாள குணத்துடன் உதவும், தான தருமம் செய்யும் தன்மை உண்டாகும். நெருப்பில் நுழைந்து வரும் சித்தி உண்டாகும். புடம் போட்ட பொன்போல மனத் தூய்மை உண்டாகிறது.

அநாஹதம் தியானத்தினால் குண்டலினீயை மேலேற் றும் சாதகனுள், மணிபூரஹ சக்கரம் அதிலடங்கிய அத்தனை சமாச்சாரங்களுடனும் குண்டலினீயால் உறிஞ்சப்பட்டு, மாயமாக, அது இதயப் பகுதியிலுள்ள அநாஹதச் சக்கரத்தில் நுழைகிறது.

இது வாயுவின் மையம். வாயு என்பது வெறும் காற்றில்லை. பிராணன். இது மூலாதாரத்தில் அக்னீ, பேச்சுடன் உற்பத்தியாகிறது. மணிபூரஹத்தில் வெளிப் படுகின்றது. இதயத்தில்தான் முக்கியமாகத் தங்குகிறது. மூலாக்னீ மணிபூரஹத்தில் கனன்று மணி போல ஜொலிக்கிறது. இதயத்தில் கொழுந்து விட்டுப் பிராணனால் விசிறப்பட்டெரிகிறது. மூலப் பிராணன், மணிபூரஹத்தில் வெளிப்பட்டு, இதயத்தில் நன்கு வீசுகிறது.

குண்டலினீ மணிபூரகம் முதல் இதயம் வரை பஸ்யந்தியாக இருந்து இதயமாகிற அநாஹதம் முதல் மத்திமை என்றாகிறாள். உணர்வான அறிவு எண்ணமாக தெரியவரும் பகுதி இது. பிரபஞ்ச ஞானம் நன்கு புரியும் நிலை இது. இது நீலநிறம்.

அம்பிகை இலக்குமியாக இருந்து ஆசியருளுகிறாள். அதனால் சாதகன் கவிபுனைய வல்லவனாகிறான். அதாவது இவன் கவிதை பொய்ப்பதில்லை. 'கவி

வாக்குப் பொய்க்காது' என்பது இதனாலேயே. Mystic Poet என்று அப்பாற்பட்ட ஞானத்துடன் உண்மையைப் பாடுபவனாகிறான். வால்மீகி, வள்ளுவர், இன்னும் பலரைப் போல ஆன்மிக நூலெழுதுகிறான். மனோதத்துவ அறிவும் உண்டாகிறது. செல்வத்தில் இச்சை எழுவதில்லை. குண்டலினீ தானாகக் கீழிறங்காத நிலை இந்த இடம் வரை வந்து விட்ட குண்டலினீ அதுவாக மேலே போய்விடுகிறது. உலகம் முழுவதும் அன்புகாட்டும், பலன் எதிர்பாரத சேவை செய்யும் பக்குவம், சமதரிசனம் வாய்க்கிறது. யோகாரூடனாகிறான் சாதகன்.

இங்கே உள்ள கற்பக விருட்சம், கேட்டதை அடையச் செய்யும். பிரமிக்கத் தக்க பேச்சு வல்லமை உண்டாகும். நினைத்ததை முடிக்கும் அனைத்தும் கிட்டும் வல்லமை வருகிறது. ஹம்சம் போல ஜீவாத்மா இங்கேயே வாழுகிறான். குண்டலினீயுடன் மூலாதாரத்திலிருந்து வந்தது இவனுடைய சித்தமே. காற்றில்லாத இடத்தில் ஆடாத தீபம் போலத் தூய்மையாக ஜீவனிருக்கிறான்.

யோகியருள் தலைவனாகிறான். பெண்களுக்குப் பிரியமானவனாகிறான். பெருந்தன்மையுடன் நடந்து கொள்ளுகிறான். பரமாத்ம தியானம் ஏற்படுகிறது. ஆற்றொழுக்கான பேச்சு அமைகிறது. இலக்குமி தேவீயின் அருள் பெற்றவனாகிறான். பரகாயப் பிரவேசம் எனும் கூடுவிட்டுக் கூடு பாயும் வித்தை கை வருகிறது. பிராணன் வெல்லப்படுவதால் எல்லாப்பொருளும் பிராணனாலேயே ஆகியிருப்பதால் வசமாகின்றது. பிராணனே உடலையும் ஜீவனையும் சேர்த்து வைப்பதால், தன் உடலிலிருந்து பிராணனைப் பிரித்து அநாஹதத்திலுள்ள சுஷும்ணை நாடீயில் நுழைந்து

தலை மூலம் (பினியல் சுரபி) வெளியேறி, ஜீவன் விரும்புகிற வேறொரு உடலில் நுழைந்து இயங்குவான்.

விசுத்தி

தியானத்தால் குண்டலினீ. அநாஹதச் சக்கரத்தை அதில் கூறப்பட்ட அத்தனை சங்கதிகளுடனும் விழுங்கி இல்லாமலாக்கி விட்டு அடுத்த மையம் கழுத்திலுள்ள விசுத்திக்கு வருகிறது. இது ஆகாயத் தத்துவம் சாம்பல் நிறம். அநாஹதம் முதல் விசுத்தி வரை மத்திமையாக இருந்த குண்டலினீ. விசுத்தி முதல் ஆங்ஞை வரை வைகாரீ நிலையாகிறான். எண்ணமான வாக்கு, காது கேட்கும்படி தூலநிலையடையும் பேச்சுத் தொனியாகிறது.

கழுத்து முதல் வாய் வரை விசுத்தியின் ஆளுகை – மற்ற பிராணிகளில் வெறும் சத்தமாகவே இருந்து விடும். குண்டலினீ மனிதருள் வாக்காகிப் பேச்சாகிறது. ஆகாயத் தத்துவமாவதால் ஒலியங்கே உண்டாகிறது. பஞ்சபூத உடலில் இது கடைசீ பூத மையமாகுவதால். ஜீவ பாவம் சம்சாரப் பற்று நீங்கும் இடம் இதுவே ஆகும். பொறிகளுக்குப் புலன்களுக்கு மையமாவதால் அதீதப் புலன்கள் கிடைக்கின்றன. தூரப் பார்த்தல் (Clair voyance) தூரக் கேட்டல் (Clair Audience) முதலிய அற்புதச் சக்திகள் ஏற்படுகின்றன.

புலன்கள் சுத்தமாக எழுச்சி பெறாது அடங்கி விடுகின்றன. விடுதலை வாசலாக இது அமைகிறது. நிரந்தரமாக மனத்தில் அமைதி குடி கொள்ளுகிறது. ஞானியாகிறான். முக்காலமும் அவனால் உணரப் படுகிறது. எல்லோருக்கும் நல்லவனாகிறான். நோய், சோர்வு, துன்பம் இல்லாதவனாகிறான். முடிவிலாத

ஆபத்துக்களைத் தாண்டியவனாவான். நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ முடிந்தவனாகின்றான்.

ஆங்ஞை

சாதகன் தியானத்தைத் தொடர்ந்து குண்டலினீயை புருவ மையத்திற்குக் கொண்டு வருகின்றான். விசுத்தி ஆதார சக்கரம் குண்டலினீயால் முழுவதுமாக இழுத்துக் கொள்ளப்பட்டு மறைகிறது. ஆங்ஞையின் நிறம் வெள்ளை.

இது மனஸ், ஸ்தானம் எண்ண ஒருமை முழுவதுமாக கிடைக்கிறது. நிரந்தரமாக பிராணன் அடக்கப்பட்டு விடுகிறது. சூட்சும இடமாகும், இந்த ஆதார தியான வெற்றியால் குண்டலினீயை இங்கே வரவழைத்து விட்டவன், எவர் மனத்திலும் நுழைந்து பார்த்தறிய வல்லவனாவான். சிறந்த முனிவன் ஆகிறான். எல்லாமறிந்த எல்லாம் காணும் ஞானீயாகிறான். சாத்திர அறிவு நன்கு அமைகிறது. தூய மனத்தோடு ஆத்ம தரிசனமுடையவனாக, புத்தி பலத்தால் அற்புதம் புரியவல்லவனாக பரமாத்மத் தியானமே செய்பவனாக இருக்கிற நிலை இது.

அஷ்டமாசித்திகளும் இவனிடம் அமைகின்றன. மூன்று உலகம் போற்றும் புகழுடன் நீண்ட காலம் குருவாக வாழ்கிறான். நினைத்தபோது மரணம் அடையக் கூடிய சித்தியை அடைகிறான்.

ஓங்காரம் ஒலிக்க அதை எப்போதும் கேட்பவனாகிறான்.

இதுவரை சாதகன் குண்டலினீயின் முதற் பயணம் முடிய உலகில் ஒப்பற்ற வல்லவனாக ஆன்மிகக் குருவாக வாழ முடிந்தவனாகிறான்.

இனி அடுத்த பயணம் சஹஸ்ராரம்தான். சஹஸ்ராரம் இது ஏழாவது முக்கியத் தாமரை. பரமாத்மாவினிருப் பிடம். உடலில் சாதனையால் மனிதன் அடையும் கடைசி எல்லை. நிரந்தர பரிபூரண விடுதலையை மகாசமாதியாக அடையப் போகும் சமாதி நிலை கிடைக்குமிடம்.

மனம் புலன்களால் உலகுடன் உள்ள தொடர்பை விட்டு தனியாக ஆதாரமின்றி நிற்கும் நிலை 'உன்மனி' நிலையாக வாய்க்கிறது. வாயு, ஆகாய தத்துவத்தில் லயமடைந்து விடுகிறது. பரமவியோம எனும் மஹா விஷ்ணுவின் வைகுந்த வெளியில் சங்கினி நாடி இருக்கிறது. அதன் கீழே ஆயிரம் இதழ்களை உடைய சஹஸ்ராரமுள்ளது.

அதில் முழுமதி இருக்கிறது. களங்கமற்றது. குளிர்ச்சியான நிலவு அமுதமென அது பொழிகிறது. இந்த சந்திர மண்டலத்தினுள் மின்னல் பிரகாசிக்கிறது. அ, க,த, எனும் மூன்றால் ஆன முக்கோணமுள்ளது. அந்த முக்கணோத்தினுள் பெரும் வெளி (பாழ்) உள்ளது. அதுவே 'பர சூந்ய பிந்து ஆகும். அதன் நடுவில் பரமாத்மா இருக்கின்றார். மேலும் சூரியன் பன்னிரண்டு இதழ்த் தாமரை இருக்கிறது. அதன் மேல் மஹாவாயு உள்ளது. இதற்கும் மேல் பிரும்மரந்தரம் உள்ளது. எல்லாவற்றுக்கும் மேல் சங்கினீ எனும் பெயரில் ஆக்கி, காத்து, அழிக்கும் சக்தி தேவி இருக்கிறாள்.

இந்த சஹஸ்ராரத்தைக் குண்டலினீ எட்டச் செய்வது மிகவும் சிரமம். இங்கேயே எல்லாருள்ளும் உறையும் பிரும்மம் உள்ளார். இவரை சிவம் என்பர். இவரிடம் ஆனந்தம் உளளது. இருளான மாயையை மாய்க்கும் என்றும் உள்ள சூரியன் ஆவார்.

அவரை சாதகன் இங்கே சேருகிறான். ஜீவாத்ம பரமாத்ம ஐக்யத்தைப் பற்றி ஜீவன் அறிகிறான். அமுதத்தைப் பருகுகிறான். எல்லாவற்றிலும் அந்த பரமாத்மா அனைத்தின் பிரபுவாகப் பரவுகிறார். உலக அறிவு, கடவுள் ஞானம் எல்லாம் தம் இனிய மொழிகளால் ஜீவனுக்குத் தருகிறார். இங்கே உள்ள சந்திர மண்டலத்தைக் கவ்விப் பிடித்தே அமுதத்தைக் குண்டலினீ குடிக்கிறது.

வைணவர் இதைப் பரமபுருஷன் (பரமாத்மா) இடம் என்பர். சைவர் சிவலோகம் என்பர். இருவரையும் தொழுகிறவர் 'ஹரி ஹரன்' உலகம் என்பர். சாதகர் சக்தி தேவீயின் உந்நத இடம் என்பர். சாங்க்ய முனிவர் இதை பிரக்ருதி புருஷர் உள்ள இடம் என்பர்.

இதை அடைந்த சாதகர் மீண்டும் பிறப்பதில்லை. மூவுலகிலும் அவர்களைப் பந்தத்தில் தள்ளுவதொன்று மில்லை. நினைத்ததை நினைத்தபடிச் செய்ய முடிந்தவராகிறார். கடவுளிடமே நெருங்கி வாழ்பவரா கிறார். உடலிருந்தும் அதில் ஒட்டாதவராவார். மாயைப் பிடியிலிருந்து விலகியவரே இதை அடைய முடியும். சுத்தானந்தமும் சுத்த ஞானமும் உள்ள இது ஞானியரால் விஷ்ணுவின் பரமபதம் எனப்படுகிறது. சிலர் அவரையே பிரும்மம் என்று குறிப்பிடுவர். வேறு சிலர் ஹம்சம் என்பர் (உபநிடதம் விஷ்ணுவை எட்டுகாலுள்ள ஹம்சம் என்கிறது). நல்லவர் இதுவே ஆத்மாவினிடம் என்பர். முக்திக்காக அடைய வேண்டிய இடம் இதுவே' என்றெல்லாம் ஷட்சக்கர நிரூபண நூல் சொல்லுகிறது. (7– 49ஆவது செய்யுள்)

ஆங்ஞை சக்கரம் வரை உலகில் ஒரு சாதகன்அடைய வேண்டுவன, முடிவது எல்லாம் கூறப்பட்டது. கழுவிய

மீன் நழுவி ஆற்றில் விழுவது போல, ஆங்ஞையிலிருந்து சரேலென குண்டலினீ சஹஸ்ராரத்தினுள் பாய்ந்து விடும் என்கிறது சாத்திரம்.

உண்மை அதுதான். ஆனால் சரியான நாடியில் விட வேண்டும்.

ஆங்ஞை நிலையிலிருந்து சஹஸ்ராரம் பார்க்கப்படக் கூடியது. குறுக்கே கண்ணாடிச் சுவர் ஒன்றேதான். இது எளிதாக உடைக்கப்பட்டு விடும். ஆகவே குண்டலினீ சஹஸ்ராரம் புகுந்தவுடன் பழையபடி பரகுண்டலினீ – பிரும்ம சக்தி ஆகி விடுகிறது.

மீண்டும், மீண்டும் இந்தப் பயணத்தை சாதனையாக தியானத்தில் செய்து சமாதி அடைந்து பழகும் ஒருவன் ஒரு சமயம் குண்டலினீ கீழே இறங்காத நிலையில் முக்தி அடைந்து விடுகிறான். இது அவனுடைய வினைப் பதிவு தீரும் காலத்திற்கேற்ப உடனேயோ, அப்புறமோ நடக்கிறது.

குண்டலினீ செல்லும் பாதை

முழுக்க முழுக்க தன்முயற்சியாகச் செய்யப்படும் யோகத்தில் தேவையான தகவல்களைச் சரியாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். மிகவும் நுணுக்கமானவை, சில சந்தேகங்களை, செயல்முறைகளைக் குருவிடம் நேரிடையாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

குண்டலினீயின் பாதை பற்றிய அறிவும் வேண்டும். அது, சுஷும்ணைப் பாதை என ஒரே வரியில் சுருக்கமாகச் சொல்லி விடலாம். அப்படி மட்டுமானால் குண்டலினீயின் சஹஸ்ராரப் பயணம் மிகவும் சுலபமாக இருக்க வேண்டும். நடைமுறையில் அது அப்படி இல்லை. இதில் ஏதோ சிக்கல் இருக்கிறது தெரிகிறது.

சிலருக்கு சக்தி விழித்தாலும் சுழுமுனையில் நுழைய மறுக்கிறது. சிலருக்கு சுவாதிட்டானத்தில் அதிக காலம் கூடாரம் அடித்து விடுகிறது. சிலருக்கு மணிபூரகத்திற்கு மேல் ஏற வேலை நிறுத்தம் செய்து விடுகிறது.

சிலருக்கு மேலே ஏறி வேகமாகக் கீழே விழுந்து விடுகிறது. சிலர் அநாஹதம் வரை ஏறியதும், சிலர் விசுத்தி வரை ஏறியதும் நழுவி விழுந்து விடுகிறதாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

மாதக் கணக்கில் சக்கரம் ஒவ்வொன்றையும் தியானம் செய்து ஏற்றியும் இறங்கிவிட்டால் சின்னக் குழந்தையைப் பள்ளிக் கூடம் அனுப்புவது போலச் பெருமுயற்சி செய்தாக வேண்டியுள்ளது. அப்படிப் பாடுபட்டும், கடைக்குப் போய் விட்டு வீட்டிற்கு வரும்போது பையனும் பள்ளியிலிருந்து அழுது பிடித்து வந்து விட்டானானால் மனம் கஷ்டப்படும்.

இது ஏன்? என ஆராய்வோம் அல்லவா?

ஒழுக்கம் பயிற்சி முறையைச் சரி பார்ப்போம். ஆனாலும் வேறு காரணமும் இருக்கலாம் அன்றோ?

குண்டலினீ எப்பாதையில் சென்றது? என்று கவனிக்கவேண்டும். இதற்கு நாடிகளைப் பற்றிய நல்லறிவு வேண்டும்.

யோக மையங்கள்

ஆதார மையங்கள் சுழுமுனை நாடிக்குள் இருக்கிறது என சாத்திரங்கள் கூறுகின்றன. யோகிகளும் கூறுவர். நாமும் அறிவோம்.

ஆகாயம், காற்றைப் போலக் கண்ணுக்குத் தெரியாத வடிவில் பிராணச் சுழல்களாக சக்கரங்களும்,

வாய்க்கால்களாக நாடிகளும் உள்ளன. இதனால் இவற்றைக் கண்ணால் காணமுடியாது. அறுவை செய்தும் உடலில் காணப்படா. ஆசாமி செத்தபிறகும் பிணப் பரிசோதனையிலும் அகப்படுவதில்லை. ஆள்போன பிறகு உடலில் உயிரும் இருப்பதில்லை. உயிருடனிணைந்த பிராணனை எங்கே காணமுடியும்? அதுவே உயிர் என்றும் கூறும்படியிருக்கிறது.

பின் எப்படிப் பாடம் போலச் சொல்லப்பட்டுள்ளன?

யோகியர் சூட்சுமப் பார்வையினால் கண்டு குறித்து வைக்கப்பட்டவை.

நமக்கு தூல உடல், சூக்கும, காரண உடல்கள் உண்டு என முன்னோர் இடத்தில் கூறியுள்ளோம். தூல உடலை விட்டுவிட்டு சூக்கும, காரண உடல்கள் சென்று விடுவதே மரணமாகும். இதனால்தான் இயக்கம், எண்ணம் மூலமும் இறந்த உடலில் வெளிப்படுவதில்லை.

சாத்திரமே சாதகருக்குச் சான்று. நம்பித்தான் யோகம் பயிற்சித்தாக வேண்டும். ஏனெனில் யோகப் பயிற்சியால் நல்ல உடலுடன், கூரிய அறிவுடன் அசாத்தியத் திறமையையும் அடைந்து உள்ளவரைப் பார்க்கின்றோம். அபாரமான சாத்திர நூல்கள் உண்டானதும் இப்படிப் பட்டவர்களால் தானே!

மேலும் ஓர் ஆச்சரியமான சங்கதி உண்டு.

யோகாதாரங்களாகக் கூறப்பட்டவை போல உடலில் அதே மையங்களில் நரம்பு வலைகள் அமைந்துள்ளன. இவற்றை விஞ்ஞானம் நிரூபித்துக் காட்டுகிறது. நாளமில்லாச் சுரப்பிகளையும் ஆங்காங்கே அறிகின்றோம்.

நரம்பு வலைகள்	நாளமிலாச் சுரப்பிகள்	யோகத் தாமரைகள்
1.காரோடிட் ப்ளக்சஸ்	பினியல் சுரப்பி பிட்யூட்டரி சுரப்பி	சஹஸ்ராரம் ஆங்ஞை
2.பரிதாப நரம்புவலை ஃபேரின்ஜீல் வலை	தைராய்டு பாரா தைராய்டு	விசுத்தி
3.புல்மனரி ப்ளக்சஸ் கார்டியாக் பள்க்சஸ்	தைமஸ்	அநாஹதம்
4.சோலார் ப்ளக்சஸ்	ஆட்ரினல்ஸ் (ஸ்ப்ளீன் பான்க்ரியாஸ்)	மணிபூரகம்
5.பெல்விக் ப்ளக்சஸ் சேக்ரல் ப்ளக்சஸ்	ஓவரீஸ் விதைகள்	சுவாதிட்டானம்
6.காக்சிஜீல் ப்ளக்சஸ்	புரோஸ்டேட் சுரபி	மூலாதாரம்

நாடிகள்

இதே போல நாடிகள் என்பவை நரம்புகளா? ரத்த நாளங்களா? என்றும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மூன்றும் தனித்தனி சமாசாரங்களே.

நாடிகளும் பிராணமய தேகத்தில் உள்ளவை. கண்களால் காணமுடியாதவை. மிக மிக மெல்லியவை. இவற்றில் பிராணன்களோடும் நேரடியாக சக்கரங்களுடன் இணைந்தவை.

நரம்புகள் பிராணனின் மாறுபாடான பையோ – மாக்னடிக் சக்தி ஓடுகிறவை. மூளையுடன், உடலுறுப்புகளுடன் இணைந்தவை.

நாளங்களில் இரத்தம் ஓடுகிறது. இது உடலில் எல்லா தசைகளுடன் இணைந்து உள்ளது.

ரத்த நாளமில்லாத, நரம்புகளோடாத உடல் உறுப்புகளும் உண்டு. இங்கும் நாடீகள் ஓடுகின்றன.

ஆனால் பந்தங்கள், முத்திரைகள், ஆசனங்கள் மூவகையும் ஒன்றாகவே பேசப்படுவது போலவே நாடீ, நரம்பு, நாளங்களும் பேசப்படுகின்றன.

முக்கியமானவை

நாடீகள் எழுபத்தியிரண்டாயிரம் என்பது ஒரு கணக்கு. 'உபநிடதம்' யோக நூல்கள் எல்லாம் இதை ஏற்கின்றன. இவற்றுள் ஓர் இருபது, அல்லது பதினைந்து மிக மிக முக்கியம். இவற்றுள்ளும் மூன்று மிகவும் பிரபலமானவை.

அவை 1. இடை 2. பிங்கலை 3. சுஷும்ணை

தலையிலிருந்து ஒரு தண்டு கீழாக நீண்டு கழுத்து முதுகு வழியாக உடலின் மூல அந்தம் வரை போகிறது. பட்டைகளுக்கு நடுவில் முடிகிறது. இதற்கு உறை போல படுக்க வைத்த எட்டின் வடிவில் பல கண்ணிகளாக முதுகு எலும்பு உள்ளது. இந்தத் தண்டில் நடுவில் ஒரு குழாய் மெல்லியதாகப் போகிறது. இது சுஷும்ணையாகும். இதன் இருபுறங்களிலும் இரு குழாய்கள் ஓடுகின்றன. இவை இடை, பிங்கலை. இடப்புறம் ஓடுவது இடை, வலப்புறம் போவது பிங்கலை. கீழிருந்து புருவ நடு வரை இந்த மூன்றும் செல்கின்றன. இந்த இரண்டும் இயக்க நரம்பு, உணர்வு நரம்புகளுக்கு ஒத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன.

முதுகு எலும்பு முழுவதும் அதன் கண்ணிகளிலிருந்து புறப்படும் நரம்புகள் ஆங்காங்கே முக்கிய இடங்களில் நரம்பு வலைகளை இணைத்தபடி உள்ளன. இந்த வலைகளுடன் தொடர்பான தசைகள் உறுப்புகள் உள்ளன. உறுப்புக் களிலிருந்து உணர்வு மூளைக்கும், மூளையிலிருந்து கட்டளைகள் உறுப்புக்களுக்கும் இந்த முதுகெலும்பு மூலம் ஆங்காங்குள்ள இணைப்புக்களால் சென்று உணர்வும், இயக்கமும் நடக்கின்றன. சாதாரண உடல் வாழ்க்கை ஒருவனுள் இந்த இடை, பிங்கலை நாடீகளால் நடத்தப்படுகின்றது. சுஷும்ணை நாடீயால் ஆன்மிக, யோக வாழ்க்கை சிறப்பாக நடக்கும்.

முக்கிய இடங்கள்

இடை, பிங்கலை, சுழுமுனை ஆகிய மூன்று முக்கிய நாடீகளும் விதைப் பகுதியில் மூலாதாரத்திலும் மணிபூரகத்திலும், விசுக்தியிலும், ஆஞ்ஞையிலும் சந்தித்துக் கொள்ளுகின்றன. மூலத்திலிருந்து இடையும், பிங்கலையும் இடது வலது கால் கட்டைவிரலளவில் ஓடும் இணைப்புடையன. சுஷும்ணை புருவ மத்தியிலிருந்து சஹஸ்ராரமான உச்சி வரை போகும். இடை, பிங்கலை, சுழுமுனைகள் சந்திக்கும் புருவ மையம் திரிபுடீ எனப்படும். இதையே சரஸ்வதீ, கங்கை, யமுனை நதிகள் கூடும் திரிவேணி சங்கமத்திற்கு இணையாகச் சொல்லுவர்.

நாடீகளும் வேலைகளும்

முக்கியமான பத்து பிராணன்கள் நூலின் முன் பகுதியிலேயே கூறியுள்ளோம். முக்கிய பத்துப் பிராணன்களின் வேலைகளும் கூறப்பட்டுள்ளன.

நாடீகளைக் கூறுவோம்

சரஸ்வதீ, இலட்சுமி, புஷா, அலம்புஷா, காந்தாரி, ஷஸ்த ஜீவிகா, குஹூ,சங்கினி, ஹிதை, புரீதத் ஆகியவை முக்கியமானவை. இன்னும் மேதை நாடீ என்ற ஒன்றும் யோகத்தில் கூறுவர்.

இவையெல்லாம் பேச்சு, மகிழ்ச்சி, பார்வை, கேள்வி, கழிவைத் தள்ளுதல், பாலுணர்வு, கனவு, தூக்கம் முதலியவற்றைப் பார்த்துக் கொள்ள அமைந்துள்ள நாடீகள். மேதை நாடீ ஞானம் உண்டாக்குகிறது மோட்ச காரணம் ஆகிறது.

இலட்சுமி, சரஸ்வதீ, மேதை

இங்கே நமக்குப் பார்க்க வேண்டியது லட்சுமி, சரஸ்வதீ, சுழுமுனை பற்றித்தான். சரஸ்வதீ நாடீ இடைக்கு நேராக உடலின் இடதுமுன் பக்கத்தில் போகிறது. இலட்சுமி நாடீ பிங்கலையின் முன்புறம் வலதுஉடல் பக்கத்தில் போவது. மேதை நாடீ என்று ஒன்று சுழுமுனைக்கே நேராக புருவ நடுவில் உண்டாகி ஒடுகிறது. சரஸ்வதீ, இலட்சுமி, மேதை எல்லாம் சாதாரண மனிதருள் உண்டாகிறதில்லை.

நினைவுகள் எப்படி மூளையில் ஓட கால்வாய்களைத் தோற்றுவிக்கிறதோ அப்படி மனித சங்கல்பங்கள் உடல் மனோ சக்திகளை முடுக்கி அவற்றுக்கு தனிப் பாதைகளும் அமைக்கின்றன. இவ்வாறு, ஒரு யோகியினுள் சில நாடீகள் புதிதாக அமைகின்றன. ஆனால் இவற்றின் காரணங்கள் முன்னாலேயே அவனுள் இருக்கின்றன.

எப்படி, ஒருவன் ஒரு கல்லை வேகமாகக் கையால் எறியும்போது அது எல்லையில் சென்று முடிகிறதால், ஆரம்ப இடத்திற்கும் இறுதி எல்லைக்கும் நடுவே ஒரு பாதை உருவாகிறதோ அப்படித் தன் முயற்சியை ஒன்றில்

திருப்பிய யோகியினுள் அவனது சங்கல்பங்களுக்கு ஏற்ப புதிய நாடீகள் உண்டாகின்றன.

இப்படி உருவாகிறவையே சரஸ்வதீ, இலட்சுமி, மேதை நாடீகள் முறையே ஞானத்திற்கும், முயற்சிக்கும், விந்தடக்கத்திற்கும் தக்கபடி இவை உண்டாகின்றன. சாதாரண மனிதரிடம் இவை உருவாகிறதில்லை.

சரஸ்வதீ நாடீ

மூலாதாரத்தில் இருந்தே இடை, பிங்கலை, சரஸ்வதீ, இலட்சுமீ நாடீகள், சுழுமுனை எல்லாம் புறப்படுகின்றன. இங்கே இந்த சுழுமுனைக்கும் மேதை நாடீக்கும் தொடர்பு உண்டு. இடைக்கும் சரஸ்வதீக்கும் இலட்சுமிக்கும் பிங்கலைக்கும் தொடர்பு உண்டு.

யோகத்தில் முதிர்ச்சியடைந்தால் பிராண ஓட்டம் இடையிலிருந்து சரஸ்வதீக்கும், பிங்கலையிலிருந்து இலட்சுமிக்கும் மாறி ஓட துவங்குகின்றது. இடையில் ஓடும்போது பிங்கலையில் மூச்சு நடப்பதில்லை. அப்படியே பிங்கலையில் நடக்கையில், இடையில் மூச்சு போகாது. இதே போலவே சரஸ்வதீயில் பிராணன் ஓடும்போது இலட்சுமியில் ஓடுவதில்லை. இலட்சுமியில் ஓடுகையில் சரஸ்வதீயில் ஓடுவதில்லை. இரண்டு மணி நேரத்திற்கு இப்படி மாறி மாறி பிராண ஓட்டம் செல்லும்.

மூளையில் மேல்மனம் இருக்கிறது. புலன்களறிவு உண்டாகிறது. ஆனால் உள்மனம் என்ன என்று நம்மால் அறியமுடிவதில்லை. ஏனெனில், அது சித்தம் என்று குண்டலினீயின் மூலாதாரத்தில் இருக்கிறது. யோகம், அனுபவம் வளர வளர சித்தத்திலிருந்து எண்ணங்களை சரஸ்வதீநாடீ மூளைக்கு எடுத்துச் செல்லுகின்றது. வாயுடன் தொடர்பு கொண்ட இந்த நாடீயால் வாக்கு

வன்மை உண்டாகிறது. 'சரஸ்வதீ நாவில் நடமாடுகிறாள்' என்ற சொல் மெய்ப்படுகிறது. குண்டலினி ஓட்டம் சரஸ்வதிக்குள் நிகழும்போது அருள்வாக்கு அமைகிறது. தீர்க்க தரிசனமுள்ள பேச்சு பிறக்கிறது.

இந்த சரஸ்வதீ மூலத்தில், குறிக்கு இடப்புறத்திலிருந்து சுவாதிட்டான சக்கரம் வழியே மணிபூரஹத்தை எட்டுகிறது. தொப்புளின் இடப்பக்கம் இரண்டங்குலம் தள்ளி, மேல் நோக்கிச் சென்று இதயத்தை அடைகிறது. இடப்புறம் ஒரங்கலம் தள்ளி மேலேறி கழுத்தில் இடப்பக்கமாகப் போய், தாடை வழியே இடது காதின் பின் ஒரங்குலம் ஒதுங்கி மேலே சென்று ஆங்ஞை சக்கரத்தில் சேருகிறது. இது இதயத்தைச் சேர்ந்த இடத்திலிருந்து ஒரு கிளை வலப்பக்கம் சென்று அநாஹதத்தை அடைகிறது. இங்கிருந்து முதுகுப்புறம் போய் சுஷும்ணையுடன் சேருகிறது. இதயத்திலிருந்து ஒருகிளை வாய் வரை செல்லுகிறது.

மூலாதாரத்தில் போல ஆங்ஞையிலும் சரஸ்வதீ நாடீ, இலட்சுமி நாடீ, இடை, பிங்கலை, சுஷும்ணை, மேதை ஆகிய ஆறு நாடீகளும் சந்திக்கின்றன. இதனாலேயே நெற்றி மிகப் பெரும்பங்கு வாழ்க்கையில் யோக, போகங்களைப் பொருத்து வகிக்கின்றது. இங்கே நீர் கோர்த்துக் கொள்ளாமலிருக்கவே திருநீரோ, நாமமோ இடும் பழக்கம் உண்டாயிற்று. பெண்கள் குங்குமம் அணிவதும் ஏற்பட்டது. நாடீகள் மேல் நோக்கிச் செல்வதால் மேல் நோக்கிய நாமம் திருமண்ணாக இடும் பழக்கம் யோக நாடீகளைப் பற்றிய முன்னோரின் ஞானத்தைக் காட்டுகிறது.

இந்த சரஸ்வதீநாடீ சித்தத்திலுள்ள சங்கல்பங்களை ஆங்ஞைக்குக் கொண்டு வந்து தருவதால் உள்மன

அறிவும் உணர்வும் மனிதப் பிரக்ஞைக்குள் வந்து அதற்கேற்ப, எண்ணமும் பேச்சும் ஒருவரிடம் அமைகிறது. மூளையுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள இதனாலேயே ஒரு யோகி மனம், எண்ணம் பற்றிய அறிவு கொண்டு ஏற்ப கெட்டிக்காரத்தனத்துடன் நடந்து கொள்ள முடிகிறது. சிறந்த கலையறிவும், புலமையும் இந்த நாடீயால் தான் ஒருவருக்கு அமைகின்றன.

இலட்சுமி நாடீ

இது குறியின் வலப்பக்கத்திலிருந்து உருவாகிறது. சுவாதிட்டானத்தை அடைகிறது. குறிப்பகுதியைத் தாண்டி வலப்புறத்திலே போய் இரண்டங்குலம் தொப்புளுக்கு வலமாக கீழே மணிபூரகத்தை இணைகிறது. இங்கிருந்து வலப்புறத்திலுள்ள அநாஹதத்தை எட்டுகிறது. வலப்புற மார்பில் காம்பிற்கருகில் மேலேறி, வலக் கழுத்தின் வழியே வலது தாடையில் ஏறி வலது காதின் பின்னே ஒரங்குலம் தள்ளி ஓடி ஆங்ஞையில் வந்து சேருகிறது. இந்த எல்லா நாடீகளுடனும் உடலின் எல்லாப் பகுதி உறுப்புக்களையும் இணைக்கும் ஏராளமான மெல்லிய நாடீகள் உள்ளன. இவை இலட்சக் கணக்கில் இருப்பதாகக் கூடச் சில நூல்கள் குறிக்கின்றன.

சரஸ்வதீ நாடீ ஞானத்திற்கும், இலட்சமி நாடீ வெற்றி தரும் செயல்களுக்கும் காரணமாகின்றன. இதனாலேயே உலக வாழ்வில் முன்னேறி எல்லாம் பெற வலதுபக்கமே புனிதமாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த நாடீகள் சந்திக்கும் இடங்களாகையால்தான் மூலாதாரம், மணிபூரஹம், அநாஹதம், ஆங்ஞை எல்லாம் மிக முக்கியமாகின்றன. இவற்றுள் இரண்டு, மூன்று, நான்கு கிரந்திகளாகச் சொல்லப்பட்டன.

சுழுமுனை நாடி

இதையே பிரும்மநாடி என்றும் சிறப்பித்துக் கூறுவர். இது மூலாதாரம் (குதம்) தொடங்கி பின்னால் முதுகு எலும்பினுள் உள்ள தண்டுவடத்தினுள் போகின்றது. ஆங்காங்கே எல்லா ஆதாரங்களுடனும் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. இறுதி முனை சஹஸ்ராரத்துள் முடிகிறது. இந்த நாடிக்கு இரு புறங்களிலும் முன்புறமாக இடை, பிங்கலை மேலே போகின்றன.

இப்படிப் போகும் எல்லா நாடிகளையும் மூலாதாரம் கட்டுப்படுத்துகின்றது. தொப்புளுக்கு மேலே கிளம்பும் நாடிகளை மணிபூரகம் அடக்கியாளுகின்றது.

மணிபூரகத்தால் சரஸ்வதீ நாடியும், அநாஹதத்தால் இலட்சுமி நாடியும் கண்காணிக்கப்படும்.

மேதை நாடி

இப்படி ஒன்று முன்னால் பார்த்துள்ளோம். இது ஊர்த்துவ ரேதஸாக இருப்பதனால் விந்துவை வீணாக்காமல் அடக்கியவருக்கு இந்த நாடி உண்டாகிறது. குண்டலினீ புலனடக்கத்தால் சுழுமுனைக்குள் அநாஹதத்திற்கு மேலேற்றப்படும்போது மேதைநாடி உருவாகிறது. இது உருவான பிறகு குண்டலினீ கீழே நழுவுவதில்லை என்பதே உண்மை. எல்லா சுகானுபவங்கள் பற்றித் தெரிந்திருந்தும், வசதியிருந் தாலும் அதில் ஈடுபடாமல் விலகியிருக்க முடிந்தவராவர். விந்து இளகாமல் மனக்கட்டுப் பாட்டுடன் ஒரு பன்னிரண்டாண்டுகள் இருப்பவரின் சக்தி ஓஜஸாகிறது. இதனால் மேதை நாடி உருவாகிறது.

சிரோன்மணி

'நாகத்தில் நாகசக்தி ரத்தினமணியாக உருவாகும்' என்பது போன்றது 'சிரோன்மணி' என்ற வழக்கும்.

இப்படித்தான் 'பார்த்தல், நெருங்குதல், தொடுதல், பேசுதல், நினைத்தல், பழகுதல், உறவு கொள்ளுதல், விந்தைவிடுதல்' என்ற எட்டு முறைகளில் எப்படியும் பிரும்மச்சரியம் கெடாதவரிடம் அவருடைய சுக்கிலம் தலையிலிருந்தே இளகாது. அப்படியே கெட்டிப்பட்டு ஒளிவிடும் மணியாகிவிடும். இது தலையில் சிரோன்மணி யாக இருக்கும் என்பர். இத்தகையவரிடம் அசாத்திய புலமை, சூட்சும அறிவு, ஞானம் துலங்கும் எனப்படுகிறது. இந்த மணியை எடுக்க முடியும் என ஒரு செய்தி உண்டு. இதை எடுத்து ஒரு மனிதன் படுத்திருக்கையில் கால்பக்கம் வைத்தால் கூடத் தலைப் பக்கமே போய் நிற்கும் என்பர். ஏனெனில் தலையில் உருவாவது தலைப்பக்கமே இருக்குமே தவிர கீழ்ப்பக்கம் வராதென்பர்.

சமஸ்க்ருதத்தில் உயர்பட்டம் 'சிரோன்மணி' வைத்துள்ளனர். மகாபாரதத்தில் அசுவத்தாமாவின் தலையில மணி இருந்ததாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

மேதை நாடியால் நல்ல ஞானம், நீண்ட ஆயுள், முக்தி சித்திகள் அமைகின்றன.

சுழுமுனையினுள்ளே

சுழுமுனையைப் பொதுவாக ஒரே நாடி என்றே கூறிவருவதுண்டு. உண்மையில் அதனுள் குழலுள்குழலாக உறையுள்உறை போல மற்றுமிரு நாடிகள் உள்ளன.

இவை யோகத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இவற்றின் பெயர்,

1) வஜ்ரிணீ } சுழுமுனைக்குள்ளே ஓடுகின்றன.
2) சிட்ரிணீ }

இவை பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ள சிலரும் கூட இவற்றின் வேலையை, இவற்றால் நிகழுவதை எழுதவில்லை.

அக்னி, சூரியன், சந்திரன் தான் மோட்ச வாயில்களாக வேதாந்தத்திலும் யோகத்திலும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளன.

அக்னியில் எரிக்கப்படுகிறவன், சூரிய மண்டலம் போய்ப் பேதித்துக் கொண்டு சந்திர மண்டலம் போகின்றான் என்று பிரும்ம சூத்திரமும் வேதக் கருத்தைச் சொல்லுகின்றது. யோகம் அதை ஒத்துச் கொண்டு குறிப்பிடுகிறது.

யோகத்தால் மூளும் அக்னீயில் தேகம் எரிகிறது. சூரிய மண்டலமான மணிபூரகத்தை அடைகிறான். பிறகு ஆங்ஞைக்கு அப்பால் சஹஸ்ராரத்திலுள்ள சந்திரனை அடைந்து முக்தியைக் குண்டலினியால் எட்டுகிறான்.

சில தவறுகள்

குண்டலினீப் பயணத்தில், இது குறிக்கு வலப்புறம் போய் விட்டால் இலட்சுமி நாடீயை அடைந்து அதன் மூலம் போய் விடலாம். அல்லது இடப்புறம் சென்றால் சரஸ்வதீ நாடீக்குள் பயணப்பட்டு விடலாம். சுழுமுனையிலேயே சென்றாலும் போகலாம். எது நிகழ்ந்தாலும் சுவாதிட்டான சக்கரத்தைச் சந்தித்தே ஆக வேண்டும். மூலாதாரத்திலிருந்து குண்டலினீ பயணம் ஒழுங்காய்த் தொடங்கினாலும், சுவாதிட்டானம் வந்த பிறகு தவறு நடந்து விடலாம்.

ஆனாலும் அதுவரை, சுவாதிட்டானத்திலேயே தங்கி விடல் சில கால அளவிற்கு நேர்ந்து விடலாம். அல்லது மூலாதாரத்திற்கே நழுவி விடலாம். மணிபூரகத்தை அடையும் வரை வல, இட பக்கங்களில் வெவ்வேறு நாடீகளில் போனால் நழுவிவிட நேரலாம். இதெல்லாம்

யோகத்தில் எண்ணிய வெற்றியைப் பெறாமல் செய்து கால தாமதத்தை உண்டாக்கும். மனச் சோர்வை உண்டாக்கி, யோகத்தைக் கைவிடச் செய்யலாம்.

இப்படி நடந்து விடாமலிருக்கவே நாடீகளைப் பற்றிய விளக்கத்தைத் தந்துள்ளோம். மனத்தில் நன்கு வேண்டிய நாடீயுள் குண்டலினீயை விட்டு மேலே அந்த சரியான நாடீயைப் பார்த்தே மானசிகமாக கொண்டு வரலாம்.மேலும் எந்த நிலையிலிருக்கிறோம் என்ன நேர்ந்தது நமக்கு? என்றாவது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இப்படி நேர வாய்ப்பு இருப்பதனாலேயே மணிபூரகம் வரை சென்றாலும் குண்டலினீ மீண்டும் கீழிறங்க வாய்ப்புண்டு என் உணர்த்தப்படுகின்றது. மீண்டும் சுழுமுனையுள் நுழைந்து அநாஹதம் வரை ஏற்றுகிறோம்.

அநாஹதச் சிறப்பு

அநாஹதம் அடைந்து விட்டால் ஏன் குண்டலினீ நழுவி விழ வாய்ப்பு இல்லை?

மணிபூரஹம் வரை வெள்ளை நிற சுழுமுனையில் ஏற்றிக் கொண்டு வருவது, அக்னீயான மூலாதாரத்தை விட்டு சூரிய மண்டலத்தை அடைவதாகும். இதைப் பிளந்து மேலேறும் குண்டலினீயை வஜ்ரிணீ நாடீயுள் செலுத்தி அநாஹதம் செல்ல வேண்டும். சூரியனின் அம்சமாக இந்த நாடீ உள்ளது. இப்போது உடலில் வெப்பம் தகிக்கும். இது சாம்பல் நிறமாகும்.

இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சருக்கு நெஞ்சுப்பகுதி வெந்து சிவப்பாகத் தோன்றியதாகச் செய்தி உள்ளது.

தாழ்ந்த மையங்களில் தங்கி ஆளை ஆட்டிப் படைக்கும் அசுரத் தன்மைகளை அநாஹதத்திற்கு

வந்ததும் குண்டலினி உறிஞ்சிக் கொண்டு விடுகிறது. கீழ்மையங்கள் மறைய கீழுடல் குளிர்ச்சியை அடைந்திடுகிறது. இதனால் ஒழுக்கம் நழுவாதாகையால் குண்டலினி இனிக் கீழே தாழ்ந்து வரச் சந்தர்ப்பமே இல்லை. மேலும் அச்சிறப்போடு இன்னொருச் சிறப்பும் இங்கே உண்டு. இங்கிருந்து இலட்சுமி நாடிக்கோ, சரஸ்வதீ நாடிக்கோ குண்டலினி போக முடியாது, ஏனெனில், அது வஜ்ரணீயில் வருகிறது.

ஆகவே, பயிற்சிக்கு ஏற்ப, அல்லது தானாக (மெதுவாக) விசுத்தியையும் கடந்து ஆங்ஞையில் சேர்ந்து விடுகிறது.

சிட்ரிணீ

இதுவரை நலமாக முதற்பயணம் முடிந்தாகி விடுகிறது. இங்கே வண்டி மாறி குண்டலினி சஹஸ்ராரத்தை அடைகிறது. மாறவேண்டிய வண்டிதான் சிட்ரிணீ நாடி.

அக்னி அம்சமான சுஷும்ணையும் சூரியனும் சமான வஜ்ரிணீயும் வெப்பத்தால் தகிக்க குண்டலினிப் பயணத்தை நடத்திய சாதகன் நிலவு போன்று குளிரும் நாடியினுள் போகிறான். சுஷும்ணை, வஜ்ரணீகளுக்கு உள்ள வாய்க்காலிது.

சிட்ரிணீக்கு மறுபெயர்தான் பிரும்ம நாடி. இது பிரும்மரந்திர முனையில் முடிகிறது. இந்நாடியின் முனையிலேயே சஹஸ்ராரம் இருக்கிறது என அறிவோம். சிட்ரிணீயில் அமைதியான ஓடையினுள் ஒரு மீன் ஆனந்தமாக வேகமாக நீந்திச் செல்வதாகப் பயணிக்கிறது. ஆங்ஞை வரை சம வெளியில் பயணித்த குண்டலினி பனிமலையில் ஓடும் பயணமாக சிட்ரிணீயில் போகிறது. ஒளி போல கடந்து செல்லும் சக்தியே குண்டலினி.

ஓர் ஆண்டெனாவினுள் மூன்று கம்பிகள் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும். முதல் கம்பியைப் பிடித்துக் கொண்டு இரண்டாவதை நீட்டலாம். இரண்டாவதிலிருந்து மூன்றாவதை படிப்படியாக உட்பக்கமிருப்பதை நீட்ட வசதியிருக்கும். அது போல சுழுமுனை நாடி கம்பிக்குப் பதில் குழலாகி உள்ளது.

முதல் குழல் சுஷும்ணை. இரண்டாவது வஜ்ரிணீ. மூன்றாவது சிட்ரிணீ. இப்படிச் செல்ல வேண்டியிருப்ப தாலேயே ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றை அடையத் தெரியாமல் மாறமுடியாமல் இடையில் பாதை மாறிக் குண்டலினீயைச் செலுத்தி விடுகின்றனர் சிலர்.

நாடிகளைப் பற்றிய அறிவு நன்கு இருந்தால் முறைப்படி எண்ணித் தீர்மானித்தால் சரியாகக் குண்டலினீயைத் தாண்டிப் போகச் செய்யலாம். தவறேற்பட்டாலும் திருத்திக் கொள்ளலாம்.

இதுவே வஜ்ரிணீ, சிட்ரிணீயின் அவசியம். சுழுமுனையின் மூவகையமைப்பு, அதாவது மனம் படிப்படியாக சூக்கும நிலை நோக்கிச் செல்வதாகும். தூலத் தன்மையை விடுவதாகும்.

குணமாறுதல்

இதுவே குணத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளுவது மாகும். சுழுமுனை தமோகுணம், வஜ்ரிணீ ரஜோ குணம். சிட்ரிணீ சத்துவகுணமாகும். இந்த யோகத்தில் சாதனையில் முதலில் தமோகுணம் தீயவைகளை ஒழிக்கிறது. அப்புறம் வளர்ந்த வீர ரஜோகுணமாகப் பட்டது. நல்லவற்றை அடையப் போராடுகிறது. கடைசியில் வரும் சத்துவ குணம் நினைத்ததைப் பெற்று சமாதானமாக இருக்கிறது.

மனத்தின் மேலுள்ள குண்டலினியின் ஆளுமை யோகப் பயிற்சியால் படிப்படியாக நல்ல உடல் மனோ இயக்கங்களை உண்டாக்குகின்றது. நல்ல நோக்கத்தையும் நல்ல முயற்சியையும் பெருந்தன்மை, இரக்கம் உயர்ந்த சாதனையை உண்டாக்குகின்றது. மேல் கதியைப் பெறச் செய்கிறது.

சுழுமுனையும் குண்டலினியும்

குண்டலினி மொத்தமாக சுழுமுனையில் எழுச்சி பெற்றவுடன் மூலத்தில் சூடு அதிகமுண்டாகும். அடிமுதுகில் வலி கடுமையாக இருக்கும். உடல் நடுங்கும். சில சமயம் தூக்கியெறியப்படும். மூலாதாரத்திலிருந்து கிளம்பும் சுழுமுனை, இலட்சுமி, சரசுவதி நாடிகளில் எரிச்சல் தோன்றும். மிளகாயை அப்பியது போலக் காந்தும். உடல் பூராவும் காங்கையடிக்கும். ஜுரம் கண்டது போல இருக்கும். இதயத் துடிப்பு அதிகமாகும். படபடப்பு உண்டாகும். கை கால் விரல் நுனிகளில் நம நம என ஊறல் ஏற்படும். உடல் மனம் திடுக்கிடும். தூக்கிவாரிப் போடும். முன்பின் தெரியாத இடத்திலிருப்பதாகத் தோன்றும். மலம், மூத்திரம் குறையும். உடல் மெலியும். ஆனால் தெம்பாக இருக்கும். உடம்பு முழுவதும் அடித்துப் போட்டதுபோலச் சில சமயம் உண்டாகும். பாம்பு போன்று புரண்டு கொண்டு 'உஸ், புஸ்' என ஓசை எழுப்பி மூச்சு விடுவர். பரவசம், புல்லரிப்பு ஏற்படும். அதிகம் மௌனமாக இருக்கத் தோன்றும்.

முதலில் நல்ல தீவனமும், பசியும் சீரணமும் இருக்கும். மேலே குண்டலினி ஏற ஏற எல்லாம் குறைந்து விடும். பிறப்பு உறுப்பு நன்கு சிறுத்து விடும். ஆன்மிக நாட்டமே அதிகப் பட்டு வரும். உலக நாட்டத்தில்

கவிழ்ந்திருந்த ஆதார மலர்கள் குண்டலினி பட ஆன்மிக நாட்டத்தில் நிமிருகின்றன.

பருமனாக இருந்தவர் முதலில் நன்றாக இளைத்து மீண்டும் உறுதியான உடலைப் பெறுவர்.

சரஸ்வதீ அல்லது இலட்சுமி நாடி வழியாக மணி பூரகத்திற்கோ, அநாஹதத்திற்கோ, விசுத்திக்கோ குண்டலினியை ஏற்றினாலும் அது விர்ரென்று கீழே இறங்கி விடுகிறது. சுழுமுனைக்குச் சென்றுதான் அநாஹதத்திலிருந்து விசுத்தி வழியாக ஆஞ்ஞை அதிலிருந்து சஹஸ்ராரம் அடையமுடியும். ஏனெனில் வஜ்ரிணீ வழியும் சித்ரிணீ வழியும் சுழுமுனைக் குள்ளேயே இருக்கின்றன.

சுழுமுனை வழியே முழுசாக எழுந்த குண்டலினி மேலேறினால், அதாவது அநாஹதத்தை எட்டி விட்டால் பிறகு கீழே இறங்குவதில்லை.

மூன்று லிங்கங்கள்

லிங்கம் எனில் சின்னதாக முளை போல (Stem) நீட்டியபடி இருக்கும் ஓர் அடையாளம். இது ஆற்றலின் அடையாளம். ஓர் அணுகுண்டு வெடித்தால் அங்கே எழும்பி நிற்கும் கட்டிடம் தூள் தூளாகிறது. அதே சமயத்தில் கீழே பெரும்பள்ளம் உண்டாகிறது. இது ஏன்? உயர எழும்புகிறது போல, அதே அளவு சக்தி கீழேயும் போகிறது. இது அணுவில் இப்படி உண்டு. ஆகவே சக்தியின் அடையாளமாக வைக்கப்படும் சிவலிங்கம் கூட எவ்வளவு உயரம் நீட்டிக் கொண்டிருக்கிறதோ அவ்வளவு அடியிலும் புதையுண்டிருப்பது போல அமைக்கப்படுகிறது. இது நம்மவர் பண்டைய காலத்திலேயே அறிந்திருந்த அணுசக்தியறிவின்

சின்னமாகும். உயிரினங்களில் ஆதாரமாக இருக்கும் மோலிக்யூல்களின் வடிவமைப்பும் இயக்கமும் கூட முன்னோர் அறிந்திருந்துள்ளனர் என இது காட்டுவதாகும்.

யோக சக்கரங்களின் சக்தியியக்கத்தைக் குறிப்பதாக இந்த லிங்கங்கள் ஆதாரங்களிலுள்ளன. இவை மூன்று முக்கிய லிங்கங்களாகும்.

1. சுயம்பூலிங்கம் 2. பாணலிங்கம் 3. இடரலிங்கம்

இவை மூன்றையும் துளைத்துக் கொண்டே குண்டலினி மேலே சஹஸ்ராரா தளத்தை அடைகிறது.

மூலாதாரத்தில் சுயம்பூவான முதல் லிங்கம் துளைக்கப்படுகிறது. அநாஹதத்திதில் சக்தி துளைத்துக் கொண்டு மேலே செல்லுவது பாணலிங்கமாகும். ஆங்ஞையில் சக்தி இடரலிங்கத்தைத் துளைத்துச் செல்லுகிறது. இதையே சிரமமான காரியமாக யோகிகள் கூறுவர்.

கருநீல சுயம்புலிங்கத்தையே ஃபீஸ்கேரியரில் கம்பி சுற்றியுள்ளதைப் போல குண்டலினி மூன்று சுற்றாகச் சுற்றியிருக்கிறது.

ஹூம் என்று வயிற்றை மேலே இழுத்து மார்பைக் குறுக்கி குரு சொன்னபடிக் குண்டலினியைக் கும்பகத்துடன் லிங்கத்தின் வாயைத் திறந்து பிரும்ம நாடிக்குள் செலுத்த வேண்டும். மானசிகமாக மந்திரம் சொன்ன படி, மூலபந்தம் செய்து உள்ளே இழுத்து ஏற்ற வேண்டும். சக்தி சலனத்தால் காம வாயு உடனே கடையப்பட குண்டலினி மஹா வாயு உண்டாக்கிய மூல அக்னியால் சுழுமுனையுள் புகுந்து விடும். (குண்டலினியை எழுப்பும் முறை முன்பே அதற்கான பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ளது)

அநாஹதத்தில்

தங்க நகையில் பாணலிங்கமுள்ளது. அதன் மேலே பிறை நிலா. அதனுள் ஒளிரும் சூநியம் என பிந்து, முக்கோண நடுவிலுள்ள லிங்கத்தைத் துளைத்து குண்டலினி போகிறது.

இங்கே சிவந்த ஒரு தாமரை எட்டு இதழ்களுடனிருக்கிறது. அதில் கேட்டதைத் தரும் கற்பக விருட்சம் உள்ளது. அதனடியில் விருப்ப தெய்வத்தின் பீடமுள்ளது. பூக்கள் நிறைந்த சோலை இனிய குரலெழுப்பும் பறவைகள், பழங்கள் உள்ள மரங்கள். இச் சூழ்நிலையில் இதில் வைத்து இஷ்ட தேவதையைத் தியானம் செய்ய வேண்டும். சாதகனின் முறைப்படிச் செய்யலாம். அதாவது அந்தந்த சாதகர் தத்தம் விருப்ப தெய்வத்தை வைத்து அந்தந்த தேவதைக்கு ஏற்ற முறையில் தியானம் செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் கூட பாணலிங்கத்தை குண்டலினி துளைத்துப் போக வைக்கலாம். இங்கே இலக்குமியை, பரமாத்மாவை தியானிக்கலாம்.

ஆங்ஞையில்

காலத்தைக் கடந்த இடரலிங்கம் உள்ளது. முக்கோணத் (யோனி)திலுள்ளது. வெள்ளை நிறம் முக்கண்ணர். பிரணவ ஜெபத்துடன் தியானம் செய்வதால், சிட்ரிணி நாடி தெரிகிறது. சக்கர தேவதை ஹாகினி மனம், இடர லிங்கம், ஓம் இவற்றைத் தியானம் செய்து லிங்கத்தைத் துளைத்து சித்ரிணி நாடிக்குள் பிரவேசிக்கும்போது பல சித்திகளையும் அடைந்திருப்பான்.

இந்த மூன்று ஆதாரத் தியானத்தினாலேயே அரும் பெரும் சித்திகள் கிட்டுகின்றன.

தீர்மானம், எண்ணம், கற்பனையினால் குண்டலினீயையும் இந்த சக்கரங்களைத் துளைத்து மேலேற்றலாம்.

தனியாக சித்திகளைப் பெறவும் தியானம் செய்யலாம்.

மீண்டும் குண்டலினீ உயர்த்துதல்

மூன்று லிங்கங்களையும் துளைத்து பல சிரமங்களைக் கடந்து குண்டலினீயை சஹஸ்ராரத்திற்கு ஏற்றி பரமாத்மாவுடன் ஒன்றச் செய்து பரமேசுவரனிடமிருந்து அமுதம் அருந்த விட்டாலும் சமாதி கலைந்து குண்டலினீ கடகடவென இறங்கி மூலாதாரத்திற்கே வந்து விடும்.

ஆனாலும், மீண்டும் குண்டலினீ திரும்பி கீழே இறங்கும்போதும் படைத்துக் கொண்டே வந்த ஆறு ஆதாரங்களிலும் திரும்பவும் அதை ஏற்றி சஹஸ்ராரம் சேர்ப்பது எளிதாகவே இருக்கும். ஏற்கனவே போன ஊருக்கு மறுபடியும் பயணம் போவது சுலபந்தானே?

சுயம்பு, பாண இட லிங்கங்களைப் பிளந்து மேலேறுவதும் பழக்கப்பட்டதுதானே. பல தடவை இப்படி நடக்கிறதால் ஒரு நாள் நிரந்தர சமாதி கிட்டி விடும். குண்டலினீயும் உச்சியிலேயே தங்கிவிடும்.

11. குண்டலினீயிடம் எச்சரிக்கை வேண்டும்

பரிதாபத்திற்குரியவர்கள்

குண்டலினீ என்றதுமே தற்கால யோகப் பிரியர்களுக்கு ‘அது ஒரு வரப் பிரசாதம்’ மட்டுமே என்ற எண்ணம் தானுள்ளது. ‘மூலாதாரத்தில் குண்டலினீ உள்ளது, அதை எழுப்பிவிட்டால் நேரே அஷ்டமா சித்திகள் வந்து விடும்’ என்பதே அவர்கள் எதிர்பார்ப்பு. மோட்சத்திற்காக எவரும் யோகத்தை நெருங்குவதில்லை. ‘பேராற்றல்கள் வேண்டும், உடல் வஜ்ரமாகி விட வேண்டும். என்ன செய்தாலும் நோய் வரக்கூடாது. பார்த்தவுடன் எதிரிகள் எரிந்து போய் விட வேண்டும். நினைத்தவுடன் சுகப் பொருள்கள் வந்து விட வேண்டும். நிம்மதியாக நீண்ட காலம் உலகில் புகழுடன் எல்லா வசதிகளுடனும் வாழ வேண்டும்’ என்ற எண்ணத்துடன் யோகத்தை வேண்டி வருகின்றனர். குண்டலினீயை விருப்புடன், வியப்புடன் கேட்கிறார்கள்.

பலர் பழம்தட்டுடன் ஒரு யோகியை வந்து வணங்குவதெல்லாம் கூட, ‘அவர் தங்கள் வாழ்வில் மாயா ஜாலம் செய்திட வேண்டும். அவர் கை காட்டியதுமே வியாதிகள் விலகிட வேண்டும். ஆசியளித்ததுமே அளவிலாத செல்வங்கள் சேர்ந்திட வேண்டும். அவரிடம் சொன்ன உடனே குறைகள் எல்லாமே தீர்ந்திட வேண்டும்’ என்றுதான்.

ஒரு யோகி முதலில் தன் புலன்களை அடக்கி, மனத்தை அடக்கி, தன் பிறவி நோக்கமான முக்தியைத் தான் எட்ட யோகம் செய்கிறான். பிறகு பொது நன்மையாக ஏதோ மக்களுக்கு நல்லது செய்ய வேண்டும். மருத்துவர் மருந்து தந்தவுடன் நோய் மறைந்திட விரும்புவது போல, யோகி பார்த்ததுமே எல்லாம் கிடைத்திட வேண்டுகிறார்கள்.

மருந்து சாப்பிடப்பட வேண்டும். ஆனாலும், எல்லா நோயும் உடனே எப்படிப் போகும்? அவரவர் கர்மவினை இருக்கும்போது எப்படி ஒரு யோகி எல்லாருக்கும் எல்லாம் அளித்திட முடியும்? கொஞ்சம் பூ, பழம், சில்லறைக்காக அப்படிச் செய்வாரானால் அவர் யோகியா? கடவுளாலேயே உலகமக்களுக்கெல்லாம் உடனே உடனே கொடுத்து விட முடியவில்லையே? முதலில் அவரவர் வினைப்படித்தானே ஒன்றை அளிக்க முடியும். யோகி மட்டும் உடனே உங்கள் வினைகளை மாற்றிவிட முடியுமா?

யோகி உங்கள் வினை குறைய வேண்டுவார். அவர் நினைப்பது நடக்கும். அவருக்குத் தொண்டு செய்தல் காணிக்கையளித்தலால் உங்கள் வினைகளுள் சில நீங்கும். அவரும் தம் சக்திக்கேற்ப உங்களுக்கு அறிவுரை கூறி வாழும் வழியை விளக்கிடுவார். பத்தியம் போல அப்படி நீங்கள் நடந்தால் உங்களுக்கு நலம் உண்டாகும்.

நீங்கள் வேண்டும் நலம் உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதது எனில் அதெப்படிக் கிடைக்கும். மருத்துவர் உங்களுக்கு நோயை அதிகரிப்பதை எப்படித் தருவார்? இதனால் கேட்பது கிடைக்கவில்லை என்பதால் யோகி சரியில்லை என வேறு ஆளைத் தேடிப் போவது நடக்கும்.

முதலில் ஒன்றை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் நினைப்பதெல்லாம் நமக்கு, வேண்டுவதெல்லாம் கிடைக்கத்தான் கடவுள் அருளுகிறார். நாம் வேண்டாததை விரும்பியதால், தவறாக நினைத்து நடந்தால் இன்று துக்கப்படுகிறோம். ஆகவே, முதலில் நல்லதை நினைக்க, தேவையை அடைய நினைக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதற்கே யோகம் நம்மை மாற்றியமைக்கச் செய்யப்பட வேண்டும்.

புலன்கள் துன்ப காரணம் என்று அடக்குவது யோகம். மனம் கண்டபடித் திரிகிறது. அடக்க யோகப்பயிற்சி. அடங்கிய மனம் வலிமை பெறுகிறது. அதனால் எண்ணப் பலம் உண்டாக நினைப்பது நடக்கும் சித்தி உண்டாகலாம். ஆனால் உடனே நாம் துன்பகாரணமான புலனனுபவங்களை வேண்டும் என எண்ணலாமா?

யோகத்தை இதனால் முக்திக்காகவே விரும்ப வேண்டும். எல்லாவற்றையும் விட்டு கடுமையாகத் தவம் புரிந்து குண்டலினீயை எழுப்புவது, மீண்டும் விலக்கியவற்றையெல்லாம் கண்டபடி அனுபவிக்க இல்லை. ஆன்ம தரிசனம் பெறவே சக்தியைக் கிளப்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

குண்டலினீ என்றால்

இல்லாவிட்டால் நாம் பரிதாபத்திற்குரிய பொதுமக்கள் ஆகி விடுவோம். மேலும் குண்டலினீயிடம் எச்சரிக்கை மிக வேண்டும். அது நமது ஒட்டு மொத்த சக்தி. அதைச் சரியாக திருப்பிக் கொண்டு போக நாம் சரியானவராக நடக்கவேண்டும். மட்டமான ஆசைகளுடன் வஞ்சகமாக சுகத்தை அனுபவிக்க குண்டலினீயை நெருங்கினால் மாட்டிக் கொண்டு விடுவோம்.

குண்டலினி என்றால் அது ஏதோ விசையை அழுத்தியதும் எரியும் பல்பு என்றோ, தள்ளி விட்டதும் உருண்டு ஓடிடும் பந்து என்றோ எண்ணக் கூடாது. அது நம்மை விட்டுத் தனியாக இருக்கும் ஒரு திடப் பொருளன்று.

ஒவ்வோராதாரத்திற்கும் குண்டலினி கொண்டு வரப்படுகையில் பல அற்புத சித்திகள் உண்டாகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதே நேரத்தில் தவறான திசையில் அது செலுத்தப்பட்டால் உடல் கேடுறும். மரணமே நேரலாம். இதுதான் இன்றைக்கு யோகம் மறைந்து கொண்டு வரும் காரணம். இதுவே பக்தியேபோதும் என அதிகம் அது பரவி வரும் காரணமும்.

சந்தேகமின்றிக் குண்டலினி யோகம் ஆங்காங்கே சக்தி செல்லும் அளவிற்கு ஆநந்தமும் சித்திகளும் தருவதுதான். தொடர்ந்து செய்தால் சம்சாரத்திலிருந்து விடுதலையும் அளிப்பதே. மரணகாலத்தையும் முன்னதாக அறியச் செய்வதோடு நினைத்த போதே மரணம் வரக்கூடிய நிலையும், மரணத்தைத் தள்ளிப் போடுவதோடு தடுத்துக் கொள்ளவும் உதவுவதே.

யோகியருள் சிறந்த கோரக்க நாதர், ''தவறாகச் செய்வதால், தக்க உதவியில்லாமல் செய்தால் நோய்களை மட்டுமில்லாமல் மரணத்தையும் அளித்துவிடக் கூடியது குண்டலினி வித்தை'' என்று சொல்லியிருக்கிறார். அதுவும் அகாலத்தில் ஏற்படும்.

ஆகவே அவரவர் விருப்பம், தீர்மானம், திறமை, பயிற்சிக்கு ஏற்பவே பலன்களை அடைந்த யோகியாக இருப்பர்.

அதனால் குண்டலினி என்றால் ஏதோ ஓர் இனிப்புத் தின்பண்டமாக நினைத்து விடக் கூடாது. சரியான தெளிவு வேண்டும்.

மூலாதாரம்

முதலில் குண்டலினி அது இருக்கும் இடம் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லா நூல்களும் உடலில் மூலாதாரத்தில் குண்டலினி இருப்பதாகக் கூறுகின்றன. இதில் மாற்றுக் கருத்தே இல்லை.

ஆனால் மூலாதாரம் எது என்பதில் சந்தேகமுண்டு.

குறியினுட்புறம் சிறு நீர்க் குழலும் நாளமும் சந்திக்கும் மலத்துளைக்கு அருகே மூலாதாரமுள்ளது எனத் தெளிவாக உள்ளது. இதிலென்ன சந்தேகம்?

ஆனால் சிலர் மணிபூரகம் என்க, சிலர் சுவாதிட்டானம் என்கின்றனர். விதைகளில் குண்டலினி இருப்பதாகவும் கூறுகின்றனர். குண்டலினி இருக்கும் இடத்தை மாற்றிச் சொல்லும்போது அது மூலாதாரத்தையே மாற்றிக் கூறுவதாகவே ஆகிறது.

குண்டலினி இருக்கும் மூலாதாரமாக பல இடங்களைப் பலர் கூறக் காரணம். சிலருள் அது அந்தந்த இடங்களில்தான் இருக்கக் காணப்படுகிறது.

காரணம் சிலர் முற்பிறவிகளில் குண்டலினியைக் கிளப்பிக் கொண்டிருந்தால் இப்பிறவியில் குண்டலினி மாறுபட்ட இடங்களில் இருக்க வாய்ப்புண்டு. குண்டலினி மேலே சென்ற பிறகு கீழாதாரங்கள் மறைந்து போக அது தன்னுள் உறிஞ்சிக் கொண்டு விடுவதால் அப்படிப் பட்டவர்களிடம் மூலாதாரம் சுவாதிட்டனாம் போன்றவை இல்லாமலே கூட இருக்கலாம்.

அப்போது குண்டலினி மணிபூரகத்திலோ கண்டத்திலோ (கழுத்தன்று) சுவாதிட்டானத்திலோ, இதயத்திலோ (அநாஹதம்) கூட இருக்கலாம். இவற்றை மட்டும் பார்த்தவர்கள் குண்டலினி இருக்கும் இடம் பற்றியும், மூலாதாரம் பற்றியும் குழம்பித்தான் போவர்.

அடுத்து மூளையான சகஸ்ராரம் தானே உடலுக்கு வேர் போல. அதனால் இதைக் கூட மூலாதாரம் எனலாம். சஹஸ்ராரம்தான் குண்டலினிக்கு நிரந்தரமான ஸ்தானம். தற்போது மூலாதாரமாக உடலில் கீழே குறிப்பிடப்பட்ட இடத்திலிருந்து தானே அதை நகர்த்தி விடுகின்றோம். அங்கே அது இருக்கக் கூடாதென்று வேறு சொல்லி விடுகின்றோம். அப்போது, ஆறாவது ஆதாரமாக சொல்லப்படும் ஆஞ்ஞை இரண்டாவதாகச் சொல்லப்பட முடியும்? என்று கேள்வி எழும். மேலும் 'மூலாதாரத்தில் இருந்து சக்தியைக் கிளப்பி மேலே சகஸ்ராரத்திற்கு கொண்டு போய்ச் சேர்க்க வேண்டும்' என்ற யோகப் பொருளின் படி, மூளையான சஹஸ்ரார தளத்தை மூலாதாரமாகக் கொண்டால், குண்டலினியை அங்கிருந்து கிளப்பி எங்கே சேர்ப்பது? ஆகவே சஹஸ்ரார தளத்தை எப்படியும் மூலாதாரம் எனக் கூற முடியாது.

இதயத்தைச் சொல்லலாம். இரத்தம் பாய்ச்சும் இதயத்தைச் சொன்னால் அநாஹதம் எனச் சொல்லப்படும் நாலாவது சக்கரமும் வேறாக இருப்பதால் பொருந்தும்.

இதயத்திலிருந்து கிளம்பி, கீழே சுவாதிட்டானம் வந்து மேலேறி மணிபூரகம், மேலே அநாஹதம் என்று உயரப் போகலாம். இதயம் இஷ்ட தேவதையின் தியானத்திற்கு ஏற்றதாக இருப்பதும், தியானம் செய்யும் மையமாகச் சொல்லப் படுவதும் இதை ஏற்கும்.

இந்த இதயத்தில் 101 நாடிகள் இருப்பதாகவும் அவற்றுள் சுஷும்னை ஒன்று என்றும், அதன் வழியே தலைக்குப் போய் முக்தியை ஜீவன் அடையலாம் என்றும் பல சாத்திர நூல்களில் கூறப்பட்டிருப்பது முற்கூறிய கருத்தை சரியோ எனத் தோன்றச் செய்யும். ஆனால் மூலாதாரம் என்ற இடத்தின் மற்ற வர்ணனைகளுடன் இது ஒத்துப் போகவில்லையே.

மேலும் உடலில் தலை, மூலம் என இரு துருவங்கள் சரியாக இருக்கிறது. மூலத்தில் சூடு, சப்தம் உற்பத்தியாகும் இடமாக இருப்பது என உடலமைப்பிலும் பல ஸங்கதிகள் சரியாகவே உள்ளன. அதனால் இடை, பிங்கலை, சுழுமுனை நாடிகள் சந்திக்கும் கீழந்தமே பிரும்ம நாடியின் கீழ் வாயிலே குண்டலினி உள்ள மூலாதாரம் என்றேற்க முடிகிறது. அங்கேயே ஆரம்ப சாதகருக்குக் குண்டலினியும் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

கண்ட மூலம்

இது பற்றிப் பல நூல்கள் சொல்லியுள்ளன. இது சுவாதிட்டானத்திற்கு மேல் மணிபூரகத்திற்குக் கீழே இடப்பக்கம் தள்ளி உள்ளது. சாமவேதத்தின் யோக சூடாமணி உபநிடதம் 'குறிக்கு மேல், நாபிக்குக் கீழ் நடுவில் பறவையின் முட்டை போல ஒரு முடிச்சு ஆக ஏகப்பட்ட நாடிகள் இணைந்த மண்டலமாக உள்ளது' என்கிறது. இதிலிருந்தே உடலின் எல்லாப் பகுதிக்கும் நாடி நரம்புகள் போகின்றன.

கிருஷ்ண யஜுர் வேதத்தைச் சார்ந்த சுரிகா உபநிடதம் 'மிக சூட்சுமமான சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம், தாமிரம் நிறம் உள்ள நிறைய நாடிகள் நாபிப் பகுதியில் சுஷும்னை நாடியில் கூடியுள்ளன' என்கிறது.

'நாடிகளின் முடிச்சு ஒன்று, நான்கு விரற்கடை அகலம், நான்கு விரற்கடை உயரம், கொழுப்பு, மஞ்ஜை, எலும்பு, இரத்தம் ஆகியவற்றால் மூடப்பட்டு உள்ளது' என்று வராக உபநிடதம் சொல்லுகிறது.

ஜாபால உபநிடதமும் இதேபோல இந்த நூல் கண்டு போன்ற நாடிகளின் கண்டம் பற்றிக் கூறுகின்றது. இதில் உள்ள பதினான்கு நாடிகள் உடல் முழுவதும் உள்ள நாடிகளுடன் தொடர்புடையன. இதில் பிரும்ம நாடி எனப்படும் சுழுமுனையின் நடுவிலுள்ள சித்ரிணீ மிகமிக முக்கியமாகும்.

அதர்வவேத சாண்டில்யோபநிடதமும் இந்த கண்டு பற்றிக் கூறும். நாடிகளால் உண்டான கோழி முட்டை போன்றது கண்டம். மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினீ சக்தியைக் கிளப்ப, சுழுமுனையில் ஏற்ற இந்தக் கண்டம் உள்ள தொப்புளின் இடப்பக்கத்தையே வலப்பக்க திசை நோக்கி துணியால் கடைவர் எனப்பட்டது. இதை விரல்களால் பிடித்தும் கடைவர். இதுவே சக்திசலன முத்திரை என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதில் சரஸ்வதீ நாடியும் சுழுமுனையும் முக்கியமாக உள்ளன.

இதனால் எழுப்பப்படுவதாக இருக்கிறதால் இந்த இடத்திலேயே குண்டலினீ இருப்பதாகச் சிலர் சொல்லுவர். இதையே மணிபூரகம் என்பவரும் உளர். மணிபூரகத்தின் இடத்தைக் கூறுவதில் எவரும் மாறுபடவில்லை. ஆனால் இந்த கண்டுவிருக்கும் இடத்தைக் குறிப்பதில் கொஞ்சங் கொஞ்சம் மாறுபடுகின்றனர். 'மூலாதாரத்தையே கண்டு' என்பவரும் 'கண்டே மூலாதாரம்' என்பவருமுளர். 'உத்தியானா' என்கிற ஆதாரமாக இதைக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் உத்தியான பந்தம் குண்டலினீ எழுவதில் பெரும் பங்கு

வகிக்கிறது. மணிபூரகத்திற்கும் சுவாதிட்டானத்திற்கும் இடையில் இருப்பதே இந்தக் கண்ட மூலம்.

தவறான இடங்களில்

குண்டலினீ நுழைய வேண்டியது சுஷும்ணையில் ஏறி நுழைய வேண்டியது ஆறு யோகச் சக்கரங்களில். இதற்கான முயற்சியில் சாதகர் ஈடுபட்டிருக்கையில் தவறு நேரலாம். சரியாக நாடிகளை, சக்கரங்களை, குண்டலினீயைப் புரிந்து கொள்ளாமையால் தவறேற்படும். கண்ட மூலம் போன்ற இடங்களைத் தப்பாகக் கருதலாம். வஜ்ரிணீ, சிட்ரிணீ நாடிகளை அறியாமல் வேறு பாதைகளில் குண்டலினீயைப் போக விட்டு விடலாம்.

இதயத்தை அநாஹதமாக எண்ணிவிடலாம். ஸ்ப்ளீனை சுவாதிட்டானமாக நினைக்கலாம். அதனால் பாதை மாறி நாடி மாறிப் போகும். குண்டலினீ எங்காவது போய் நிற்கும். இதனால் அந்த இடங்கள் குண்டலினீயின் இடங்களாக நினைக்கப்படும். வெளியே வர முடியாது. சரியான பாதைக்கு வந்து சேர வேண்டிய இடங்களைப் போய் அடைய முடியாது.

கீழ் முகமாகப் போனால் தடுக்க முடியாது. சாதகர் குணம் மாறி விடும். திடுக்கிடும் விபரீத குணமடைவர். வக்கிரமான செயல்களில் இறங்கிவிடுவர்.

அப்புறம் நலந்தரும் குண்டலினீயே நாசந்தரும். நோய் தரும். வரந்தரம் முனிவரே சபித்தது போலாகும்.

நோய்கள் வரும் காரணம்

குண்டலினீ யோகம் செய்கிறேன். பிராணாயாமம் செய்கிறேன். தியானம் செய்கிறேன் என்றதால்

வியாதியே வராது, வம்பே உண்டாகாது என்றிருக்க முடியாது.

'கரணம் தப்பினால் மரணம்'. பெரிய தொழிலை சரியாகச் செய்யவில்லையேல் நஷ்டமும் பெரியதாகும். ''பாதிக்கிணறைத் தாண்டி விட்டேன்'' என்றால் புண்ணியமில்லை.

சக்தியின் தவறான ஓட்டத்தினால் குடலைச் சுற்றி உள்ள மெல்லிய தோல் கிழிந்து சிறு குடல் விதைப்பையில் இறங்கி ஹெர்னியா உண்டாகலாம்.

சக்தியின் வெப்பத்திற்கு ஏற்ற உணவைச் சாப்பிட்டு எண்ணெய் தேய்த்தல், குளியல் மூலம் சமாளிக்காவிடில் சுவாதிட்டானத்திலிருக்கும் குண்டலினீ குறிவழியாக, குதம் மூலம் கீழே வெப்பத்தை வீசலாம். விந்து கழிதல், மலத்துளை மூலம் குடல் வெளியே நீளும். மூலம் ஏற்படலாம்.

அதிகக் குளிரால், குளிர்ச்சியதிகமான உணவால் குண்டலினீ குளிரைத் தாங்கி குடலை, குறியைச் செயலிழக்க வைக்கும். மலச்சிக்கலும், குறி ஒத்துழைக்காமையும் ஏற்படும். குளிருடன் குண்டலினீ வயிற்றில் மேலேறும்போது வயிறு கெடுகிறது. மணிபூரக சக்கரம் கெட வயிற்றுக்கடுப்பு வலி, கான்சர் உண்டாகிறது. அஜீரணம் உண்டாகிப் பல கோளாறுகளுக்கு வித்தாகும். சுவாதிட்டானம், மூலாதாரம் கெடும்போது காம நோய்கள் உண்டாகின்றன. விந்து வீர்யமிழக்கலாம். அல்லது எழுச்சி அதிகமாக உண்டாகலாம். நிம்போமேனியா இப்படியே ஏற்படுகிறது.

அநாஹதம் கெடும்போது குண்டலினீயால், ஆஸ்துமா, இழுப்பு, வாதம் ஏற்படலாம். இதயநோயும்,

மார்பு யாராலோ அழுத்தப்படுவதாகும். ஒரு கனமான பீரோவைத் தூக்கி வைத்தாற் போல கனம் உணரப்படும், குண்டலினீயின் குளர்ச்சி மூளையைப் பாதித்து சளி உண்டாகும். விசுத்தியால், தொண்டைக் கம்மல் முதல் நினைவுக் குறைவும் ஏற்படும். மூளை மந்தமாகும்.

ஆங்ஞை கெட்டால் மனநோய், காக்கை வலிப்பு உண்டாகும். சகஸ்ராரத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது, நடு மூளை (Mid-Brain) பாதிக்கப்பட வலிப்பு போல வரும். ஏதேதோ சத்தமெழுப்பி ரகளை செய்கிறதாக கோளாறு ஏற்படும். தூக்கம் சரியாக இருக்காது. பசி, தாக ஒழுங்கு கெட்டுவிடும். ஸ்கிஷோஃப்ரீனியா போல சித்தப் பிரமை உண்டாகும். எதற்கும் அஞ்சும் திகில் ஏற்படும்.

உடல் முழுவதும் எரிச்சலும், பலமுறை குளிக்க நேருதலும் பொதுவாக சில சமயம் ஏற்படும். அதிகக் கவலை பிடித்துக் கொள்ளும்.

இதெல்லாம் வீண் மிரட்டல்களில்லை. குளிரை, சூட்டை குண்டலினீ உறிஞ்சிக் கொண்டுவிடும்போது எங்கே உள்ளதோ அந்த இடத்தில் கோளாறை, உஷ்ண சம்பந்த மாகவோ, குளிர்ச்சி தொடர்பாகவோ, வாதத்திற்கு உட்பட்டதாகவோ உண்டாக்கிவிடும்.

உடலில் சூடு–குளிர் சமநிலையைக் கவனிக்கும் குண்டலினீ ஆகாரம் கெட்டால் பாதிக்கப்பட்டுதான் அதிக குளிரையோ, சூட்டையோ அடையும். இது உடலை மனத்தைக் கெடுத்து விடும். இதெல்லாம் சுழுமுனையில் போகும் குண்டலினீ செய்வதில்லை. இடை, பிங்கலை சம்பந்தப்பட்ட நாடீகளில் புகுந்து விடும்போது காட்டும்.

இதனால், குண்டலினீ யோகி, புகை, போதை, மட்டரகமான உணவை, கண்விழிப்பை, மிதமிஞ்சிய

தூக்கத்தை ஒதுக்கியிருக்க வேண்டும். பிரும்மச்சரியம் அவசியம் காக்க வேண்டும். செயல்களில் எல்லாம் மிதம் வேண்டும்.

வெப்பத்தை மாற்ற

அதிக வெப்பத்தால் பாதிக்கப்படும்போது, மல்லிகை மலர்களை உடலில் சுற்றிக் கொள்ளலாம். நந்தியா வட்டப் பூக்களை கண்களில் வைத்து கட்டிக் கொள்ளலாம். வெள்ளைவர்ணமடித்து நடுவில் இருக்கலாம். ஐஸ் பையை சூடான மேனியில் வைத்துக் கொண்டு சமாளிக்கலாம். தலை உச்சியில் சூடு கண்டால் ஈரத்துணியை, அல்லது ஐஸ்பையை வைத்துக் கொள்ளலாம். இடுப்பில் சூடு அதிகமானால் ஈர ஆடையை, கௌபீனத்தைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஹிப்-பாத் (அரைக் குளியல்) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வலிகளில்

உடல் முழுவதும் வலி மிகுந்தால் ஒத்தடம் தரலாம். சூடு தரும் கம்பளி போன்றதால் சுற்றிக் குளிர்தாக்காமல் காத்தால் வலிக்காது. கழுத்து, இடுப்பில் இப்படிச் செய்யலாம். உடம்பைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளலாம். தளர்த்தியாக ஆடையணியலாம். சவாசனத்தில் கிடந்து அங்கும் இங்குமாக குண்டலினீ கதிர் செடி வலி உண்டாக்கும்போது சமனப்படுத்த வேண்டும்.

சக்கரை நோய்

சூடு தரும் காபி, டீ போன்ற பானங்களை மிதமிஞ்சிப் பருகுவதால் பித்தம் அதிகரிக்கும். இதனால் சூடுண்டாகும். இதைக் குண்டலினீ உறிஞ்சிக் கொண்டால் சக்கரை செரிமானம் ஆகாத நிலை கோளாறு

ஆகும். அதிகம் கற்பனை, சிந்தித்தல், நெருக்கடி சிக்கல்களை சந்திக்கும்போதும் ஏற்படும்.

இரத்த அழுத்தம்

இதயத்துள் குண்டலினீக் கதிர் புகுந்து அதிககாலம் தங்குமானால் இதயத்துடிப்பை அதிகரித்து இரத்த அழுத்தம் உண்டாக்கும். பரபரப்பும், டென்ஷனும் ஏற்படும். எந்த உணர்வின் அதீதமும் குண்டலினீத் தொடர்புடையதாவதால் இப்படி ஒன்றின் தொடர்பாக மற்றொன்று என வியாதிகள் உண்டாக வழியேற்படும்.

இதைத் தவிர்க்க

இதை யெல்லாம் தவிர்க்கவே குருவின் தேவை. எந்த வம்புமே இல்லாமல் எவரும் எதையும் சாதிக்க முடியாது. சண்டை பயிலும்போது எலும்பு உடையலாம். சதை கிழியலாம். சிகிச்சை செய்து தேற்றிக் கொண்டே பயிற்சியில் மேலேற வேண்டும்.

இது போல் அனுபவமுள்ள ஒரு குரு இருந்தால் அவரிடம் சென்று சங்கடசமயங்களில் யோசனை கேட்டு வழியறிந்து சமாளித்து விடலாம். எது எதனால், எப்படி மாற்றிக் கொள்ளலாம்? என்று அறிவுரை பெற்றுப் பெரிய கோளாறு வராமல் தப்பிக்கலாம்.

குண்டலினீ யோகம், தந்திர யோகம் இரண்டிலும் எத்தனையோ சாதகர் மூளை குழம்பிச் சித்தராவதற்குப் பதில் பித்தராகி ஓடியிருக்கின்றார்.

ஒழுக்கம், உரிய உணவு, கண்ட வேளையில் கண்டதைச் செய்யாத கட்டுப்பாடு, முறை தவறாதது, தொடர்ந்து முயலுதல் நோக்கத்தை அடைவதில் அக்கறை தெய்வ பக்தி, சாத்திரப்படிப்பு, துணிவு, குருதுணை,

பணிவு, உண்மையோடு யோகம் செய்தால் சரியாகப் போகலாம் என்பது வென்றவர் செய்தி.

பிராணாயாமம்

மேலும் வெப்பம் அதிகமிருந்தால் தணித்துக் கொள்ள சீத்காரி, சீத்தளி பிராணாயாமங்களைக் கற்றுக் கொண்டு செய்யலாம்.

குளிர்காலத்தில், பஸ்ரிகா, உஜ்ஜயீ கும்பகப் பிராணாயாமங்களைச் செய்யலாம். இவற்றைக் குருவிடம் பயில வேண்டும்.

நாடீ சுத்தி கும்பகமில்லாமல் செய்வது இரத்தம், நாடீகளைச் சுத்தீகரிக்கும். நோய் வராமல் காக்கலாம்.

மேலும் ஒரு பிராணாயாம முறை இருக்கிறது.

இரு மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாகவும் மூச்சையிழுத்து முடிந்த காலம் வரை கும்பகமாக உள்ளே வைத்திருந்து, இடது மூக்கை அடைத்து விட்டு, வலது மூக்கினால் வெளியே மெல்ல சீராக, தொடர்ந்து வெளியே விடவும். இப்படி, ஓர் ஐந்து நிமிடம் மீண்டும் மீண்டும் மூச்சிழுத்து கும்பகம் செய்து வலது மூக்கு வழியே மட்டும் விடவும். அப்புறம், இரு மூக்கினாலும் மூச்சை இழுத்து முடிந்தவரை கும்பகம் செய்து வலது மூக்கை அடைத்துக் கொண்டு இடது மூக்குத் துளை வழியே ஐந்து நிமிடம் செய்யவும். இவ்வாறு பத்து நிமிடம், வலமூக்கின் வழியே ஐந்து நிமிடம் தொடர்ந்தும், இடமூக்கின் வழியே விட்டு தொடர்ந்து ஐந்து நிமிடமும் மூச்சை விட வேண்டும்.இதனால், வல மூக்கில் மட்டும் ஐந்து நிமிடமும், இடமூக்கில் மட்டும் ஐந்து நிமிடமும் மூச்சு விட்டதாகும். இதுவே ரேசகத்தை மட்டும் பழகுதல். பத்துப் பதினைந்து நாட்களில் தெம்பும், ஆநந்தமும்

உண்டாகும். இப்படி நற்பலனை உணர்ந்த பிறகு தேவைப்பட்டால் ஒவ்வொரு நிமிடமாக இப்படி ஒரே மூக்கில் மூச்சுவிட்டுப் பழகுவதை அதிகரிக்கலாம். ஒவ்வொரு மூக்கிலும் அரை மணிநேரம் வீதம் மூச்சு விட்டுப் பழகலாம். இதனால் இரஜோ குணம் வளர்ந்து உடல், மனம் சுறுசுறுப்படையும். நோயின்றி உடலை வைக்கும். ஆனால், குளிரை விரட்டும் பயிற்சி இது. வெப்பம் அதிகமுள்ள சமயத்தில் வெளியே கும்பகம் செய்து மூச்சை இழுத்து வல, இட மூக்குகளில் ஒவ்வொன்றிலாக விட்டுப் பழகலாம்.

இதனால் நாட்பட்ட நோய்களும் தீரும். உடலில் வாயு ஓடிப் பரவி உண்டாகும் நகரும் வலிகளையும், மண்டைச் சூட்டையும் போக்கி உடல் காக்கப்படும். கபத்தால் உண்டாகும் கோளாறுகளையும் இது நீக்கும்.

இடப்பக்கமே ஒருக்களித்து அரை மணி நேரம் படுத்திருந்தால் வலது நாசியில் மட்டுமே மூச்சு நடக்கும். வலப்பக்கமே ஒருக்களித்துப் படுத்திருந்தால் இடமூக்கில் பிரதானமாக மூச்சு ஓடக் காணலாம். இப்படியும் பரிசோதித்து உடல் நலம் காணலாம்.

உணவில்

பசும்பால், கீரைகள், பழங்கள், நலமாகும். நெல்லிக்காய், கடுக்காய் (அளவறிந்து), சுக்கு, மிளகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, பாவைக்காய், சுண்டைக்காய், மணத்தக்காளிக் கீரை, காய், பழம், தயிர், வெண்ணெய், நெய் என்று பதார்த்தங்களைப் பக்குவம் செய்யும்போது கலந்து உணவைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

இரவில் தயிர் வேண்டாம். மோர் நலம். அல்லது இதமான சூட்டில் பால் நலம்.

மூன்று மணிகளுக்கு ஒரு முறை அளவோடு மிக நல்ல சத்துள்ள சாத்விகமான ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சூடுதரும் உணவை ஒரேயடியாக உண்டால், அதன் உஷ்ணத்தை உறிஞ்சிக் கொள்ளும் குண்டலினி மண்டையில் சூடேற்றிப் பித்த தோஷத்தைப் பெருக்கிவிடும். இதேபோல, குளிர்ச்சியதிகமுள்ள உணவைக் கொள்ளும்போது குளிர்ச்சி குண்டலினியால் இழுத்துக் கொள்ளப்படும். இதனால் உடலமைப்பில் சீதளம் அதிகமாகி சிலேத்துமதோஷம் ஏற்படும். இப்படியே வாயு அதிகப்படுத்தும் வகையை உண்டால் குண்டலினி வாயுவை இழுத்து உடலில் வாததோஷம் உண்டாக்கும். இப்படி வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் சம அளவாயிருப்பது கெடுவதால் உடலில் வியாதிகள் அந்தந்தக் காரணமாக உண்டாகிறது.

குளிர்ச்சியினால் மந்த கதியும், வெப்பத்தால் பரபரப்பும் (சுறுசுறுப்பும் கூட) உண்டாகின்றன.

மனச்சமநிலை கெட எண்ணங்கள் தாறுமாறாகும்.

இதுதான் குளிர்காலத்தில் சோம்பலும், வெயில் காலத்தில் சுறுசுறுப்பும் நாமடையும் காரணம்.

சூட்டைத்தரும், காரமான உணவு வகைகளை உள்ளே தள்ளுபவரால் விந்தைக் காக்க முடியாது. ஏனெனில், உடனே குண்டலினியால் இழுத்துக் கொள்ளும் சூடு, இரஜோகுணத்தைக் கிளப்பி விடும். இதனால், முறுக்கேறும் மூளை எண்ணங்களை உண்டாக்கும். அமைதி கலையும், புலன்கள் அனுபவத்தை நாடும். கண் காண்பதிலும், மூக்கு முகர்வதிலும், காது கேட்பதிலும், நாக்கு ருசிப்பதிலும், தோல் தொடுவதிலும் தூண்டப்பெறும். ஆனந்தம் வேண்டி குறியும் அடங்காமற் போகும். சாதகர் திண்டாடுவர். யோகம் கெடும்.

அதனால்தான் கீதை முதலிய சாத்திரம் சாத்விக உணவை அதிக உப்பு, புளி, காரம் இல்லாததாக உண்ணச் சொல்லுகிறது. காலம், உடல்நிலைக்கேற்ப நல்லுணவே தேவை.

குளிர் அதிகமுள்ள பிரதேசங்களில் வாழுபவர் உணவு கெட்டியானதாக ரொட்டி, சப்பாத்தி போன்று நீர் குறைவானதாக உள்ளது. வெப்ப பூமிகளில் வாழுபவர் நீர் அதிகம் சேர்ந்த ரசம், சாம்பார், மோர் போன்ற உணவை நீரில் வேக வைக்கப்பட்ட தானிய உணவை உண்கின்றனர்.

குளிர் கோடை காலத்திற்கு ஏற்ப உணவும் ஒரே இடத்திலே கூட வேறாக இருக்கிறது. இது கால இட நிலைக்கு ஏற்ப சாப்பிடும் உத்தியாகும். உடையும் இப்படி கால இட சூழ்நிலைக்கேற்ப மக்கள் அணிவதாக உள்ளது.

உடல் வாகு

உடல் வாகு அமையவும் குண்டலினி காரணமாக உள்ளது. சூடான குண்டலினி பருமனாக உள்ளவர்களை வெயில் தாங்காமல் அலற வைத்து விடுகின்றது. குளிர்ச்சியான குண்டலினி ஒல்லியானவரைக் குளிரைத் தாங்க முடியாமல் செய்து விடுகிறது. ஒல்லியானவர் வெயில் எவ்வளவானாலும் தாங்குபவராக இருக்கும்போது, பருமனானவரால், வெயிலைப் பொறுக்கவே முடிவதில்லை. சூழ்நிலையிலுள்ள சூட்டை, குளிரைக் குண்டலினி உடலுக்குள் இழுப்பதாலேயே இப்படி.

ஆகவே ஒல்லியுமின்றி, குண்டும் இன்றி உடலை வைத்துக் கொள்ள குண்டலினியை சமமாக இருக்கப் பண்ண வேண்டும். அதற்கு வெயில் குளிரை அனுசரித்து ஏற்ற ஆடையணிவதும் தக்க உணவை உண்ணுவதும் வேண்டும்.

அனைத்தும் செய்வது

இப்படி உடலில் செரிப்பதிலிருந்து சுவாசித்து உடல் வேலைகள் அனைத்தும் செய்வது குண்டலினீயே என்று பார்த்தோம். இது உண்மையா? என்ற சின்ன சந்தேகம் எழத்தான் செய்யும்.

செரிப்பது நமக்குத் தெரியாமல் நடக்கிறது. ஆனாலும் பசி தாகம் அறிந்து உண்ணும் குடிக்கும் நமக்கு,போதும் என்ற அளவை தெரிவிப்பது எது? சாப்பிட்ட சாப்பாடு ஜெரித்த பிறகே சக்தி உடலில் ஒட்டும். ஆனால் சாப்பிட்டு எழுந்திருக்கும்போதே தெம்பு அளிப்பது எது? துளி விந்துவை முழு உடலாக மாற்றி அதில் பரம்பரை சமாசாரம் தொடரச் செய்வது எது? திரவத் துளியில் இது மயிர், இது நகம், இது எலும்பு, இது தோல் என்று நியமித்த வேறுபாடான பகுதிகளை ஒரே உடலாகச் செய்தது எது? காரண உடலிலிருந்து சூக்கும உடலையும், அதிலிருந்து ஸ்தூல உடலையும் உண்டாக்கிய அதுவே மூன்று உடல்களையும் தன்னில் வைத்துள்ளது.

முற்பிறவியில் தூல உடல் போக, சூக்கும உடல் போவதில்லை. அதிலிருந்தே அடுத்த இப்பிறவி உடல் அமைகிறது. அறிவு வளர்ச்சி, அனுபவ முதிர்ச்சிக்கு ஏற்ற வேறுபாட்டுடன் மனத்தைக் காட்டும் முகத்துடன் இப்போது உள்ள உடல் பழைய சூக்கும உடலிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டதே. உருவாக்கிய டிசைனர் குண்டலினீதான்.

இப்படி அனைத்தின் மூலாதாரமாக இருப்பதாலேயே அதற்கு, மூலாதாரச் சக்தி எனப் பெயர்.

நாடிகள் மூலமாகத்தான் நாடிகளில் தன் பிரதிநிதிகளாகப் பத்து பிராணன்களை ஓட வைத்து உடலின் எல்லா வேலைகளையும் தவறாமல்

நடத்துகிறது. விழிப்பு, கனவு, தூக்கம் எல்லா நிலைகளிலும் காவலாக இருக்கிறது. ஜீவாத்மாவிற்கு சுகமும், துக்கமும் அளிக்கிறது.

சுவாசத்தால் பிராணன் உடலுள் நுழைகிறது. இது நமக்குத் தெரியும். உள்ளே சுவாசம் என்னவாகிறது. நமக்குத் தெரியாது. சரி; இறந்து கிடக்கும் உடலில் ஏன் சுவாசம் நடப்பதில்லை? ஆகவே உயிர் வாழும் உடலில் எதுவோ இருந்துதானே அந்த சுவாசத்தை இழுத்து நடத்துகிறது. மூச்சு வெளியே போய், உள்ளே வந்தாலும் வெளியே மூச்சு போன பிறகு உள்ளே மீண்டும் இழுப்பது யார்? ஆகவே எதுவோ ஒன்று உள்ளே நிரந்தரமாக இருந்துதானே இந்த சுவாசத்தையே நடத்துகிறது. அது வெளியே போனால் மரணம், பிராணன் போய்விட்டது என்கிறார்கள். அப்புறம் அவர் அதுவாகி விடுகிறது.

'பறக்கும் பனியிலும் பாதி' என்பார்களே அது பலவாகப் பெருகும்போது நிரந்தரமாக ஒரு பக்கமிருந்து வெற்றிகரமாக ஓர் உடலை உருவாக்கும் ஆர்கிடெக்ட் ஒப்பற்ற குண்டலினீதானே. ஏனெனில் அதுதானே பிரபஞ்சத்தை படைத்தது! அதுதானே மூலப் பொருள். பஞ்ச பூதங்கள், மூன்று குணங்கள் உள்ளடங்கிய மஹத்தான புத்தி.

ஆகவே அனைத்தையும் செய்யும் அதனிடம் மிகுந்த எச்சரிக்கை வேண்டும். ஏனெனில் அது அறிவற்ற ஜடம். அறிவு நம்முடையது. இயக்கம் அதனுடையது. அதானல்தான் நமது தவறு, குற்றம் குண்டலினீயை வழிமாறச் செய்துவிடும். நோய் பித்தம் உண்டாக வைத்து விடுகிறது. அதற்கு அறிவு இருந்தால் நாம் தவறிழைத்தாலும் தானே சரியாக்க சுழுமுனையிலோடி வெற்றியைத் தரலாமே.

12. சமாதியும் சித்திகளும்

குண்டலினீ யோகப் பலன்

யோகம் என்பது ஒரு செயற்கை முறை. இதில்
ஞானி, யோகத்தில் கூறப்படும் மனநிலை, பிரக்ஞை
அடைந்தவர் உடலுள் என்னென்ன மாறுபாடுகள்
நேர்ந்துள்ளன என்று கவனித்து அந்த மாறுபாடுகளை
ஒருவர் தம்முள் அமைத்துக் கொள்ள வழி
செய்யப்பட்டுள்ளது.

பரவசத்தில் கண்கள் செருகி உடல் தன் வயமிழந்த
நிலையில் இருக்கும். பரவச நிலையை அடைய
விரும்புபவர் கண்கள் செருக, உடலைத் தன்வயமிழந்த
நிலையில் வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லப்படுகிறது போல,
ஒரு குறிப்பிட்ட மனநிலையை அடைய என்னென்ன
செய்ய வேண்டும். என வகுத்து வைக்கப்பட்டதே
யோகம்.

உடல் மனோநிலை கலந்தவனாக மனிதனிருப்பதால்
உடல் மனோ நிலையில் மாறுதல்களைப் படிப்படியாகச்
செய்து கொள்ள உத்திகள் யோகத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.

உடலை வளைத்து நெளிக்க ஆசனங்கள். ஒவ்வொரு
மனநிலையில் மூச்சு எப்படி இருக்குமோ அப்படி மூச்சை
விடப் பயின்று அந்தந்த மனோநிலையை அடையப்
பிரணாயாமம் உயர்நிலையை ஆரோக்கியத்தை மனம்
உடல் அடைந்தவரிடம் காணப்படும். நடத்தையை
ஒழுக்கமாகப் பழகச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இது எல்லா
யோகத்திற்கும் பொது.

சூட்சும பார்வை கொண்டவர், மருத்துவ ஞானம் உள்ளவர் நாடிகளை அவற்றில் ஓடும் பிராணன்களை அறிந்து இவற்றை எண்ணத்தால் அடக்கியாளலாம் எனக் கண்டு பாவனை முறையைச் சொல்லி வைத்தனர். சூட்சுமத்திலிருந்து ஸ்தூலம் வந்திருப்பதை உணர்ந்தவர் ஸ்தூலத்திற்கு ஆதாரம் சூட்சுமத்திலேயே உள்ளது எனக் கண்டு, ஸ்தூல நிலையிலிருந்து சூட்சும நிலையை அடைய வழிகண்டனர். இதற்கேற்ப உணவு முறை, உறக்கம், வேலை எப்படி இருக்க வேண்டும் என வகுத்தனர். ஒன்றையே நினைப்பதால் மனம் மறைந்து எண்ணமற்ற நிலை உண்டானதை அறிந்து தியானமாகக் கற்பித்தனர். உடலில் எங்கும் பரவியுள்ள இயக்க சக்தியை, ஆதாரமாக இருந்து நடத்தும் ஒட்டுமொத்த சக்தி நிலையைத் தெரிந்து கொண்டனர். அதன் மையத்தை ஸ்தூல நிலைவிட்டு சூட்சும நிலைக்கு மாற்ற எண்ண வலிவால் உடலில் பல முக்கிய சக்திக்கேந்திரகளுக்கு அதை ஏற்றிக் கொண்டு வரும் கலையாகச் செய்தனர். இதுவே குண்டலினீ யோகமாகும். இதனால் உடலில் இருந்து அனுபவிக்கக் கூடிய எல்லா மனநிலைகளையும் ஆற்றல்களையும் அடைய முடிகிறது.

சமாதி

யோகப்பயன் என்பது மனமாற்றமே. அதாவது எண்ணங்களற்றுப் போகச் செய்வது, அவற்றின் அடிப்படையான சித்தத்தையும் இல்லாமற் செய்து கொள்வது.

உடல், புத்தி, மனம் புலன்கள் எதுவும் இல்லாத நிலையைக் கொஞ்சம் கற்பனை செய்து கொண்டு பாருங்களேன். முடியாது. ஏனெனில் அதை இன்னும் ஒரு தடவை கூட நாம் அனுபவித்திருக்கவில்லை.

இல்லாத ஒன்றின் வடிவை நம்மால் எப்படிக் கற்பனை செய்து காண முடியாதோ, அப்படியே அனுபவித்திராத எந்த உணர்வையும் கூட நம்மால் மானசிகமாக உணர்ந்து பார்க்க இயலாது.

நாம் நம்மை அறிந்து, நாம் அல்லாதவற்றை விட்டு உதறிவிட்டு நின்றால் அது நிர்வாணம் எனப்படும். இப்படி உடல் முதல், புலன்கள், மனம், அறிவு எல்லாவற்றையும் உதறி விட்டு நிற்போமேயானால் அதுதான் உண்மை நிர்வாணம். முழு நிர்வாணம். இதை உணர்வு ரீதியில் அடையும்போது சமாதி.

ஐந்து மன நிலை

முதலில் மூட நிலையில் மனமிருக்கும் குழந்தைப் பருவமுள்ளது. அடுத்து சிதறும் மனநிலையான சிறுவன் பருவம் வருகிறது. மூன்றாவதாக எது வேண்டும், எது வேண்டாம் எனப் புரியாமல் குழம்பும் மனநிலை இளமைப் பருவமாக வாய்க்கிறது. நான்காவதாக ஏதோ ஒன்றில் குவிந்துஒருமைப் பட்டு நிற்கும் மன முதிர்ச்சி உண்டாகிறது. கடைசியாக அந்த ஒரே ஒரு முகப்பட்ட நிலையும் போய் மனமே மறைந்து விடுகிறது. இதையே சமாதி என்போம்.

இதையே மூலாதாரம், மணிபூரகம், அநாஹதம், விசுத்தி, ஆஞ்ஞையிலே பலநிலை முன்னேற்றம் படிப்படியாக வருவதைக் கண்டோம், குண்டலினீ யோகமாக.

குணமாறுதல்

படிப்படியாக மனநிலை முதிர்ந்து வந்து உதிர்ந்து விடும்போது, அறிவும் அதாவது பிரக்ஞையும் மாறி மாறி மேலானதாக அமைகிறது. இந்த இரண்டிலும் மாற்றம் காணும்போது, குண அமைப்பிலும் உயர்வு உண்டாகிறது. அதாவது பண்பு வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

அதாவது தமோகுணம் இரஜோகுணமாகிறது. பிறகு சத்துவ குணமாகத் தூய்மைப்படுத்தப்படுகிறது. இதை சமப்பட்ட குணநிலை சமாதானமான நிலை என வேண்டும். எழுச்சி வீழ்ச்சி இல்லாமல் சமப்பட்டகுண நிலை விழிப்பு கனவு, தூக்கம் தாண்டி துரியநிலை தமோ ரஜோ குணமாக மாறுபடாத சத்துவ நிலை. சிலர் கூறுவது போல துரியாதீத நிலையோ, குணாதீத நிலையோ கிடையாது. குண மாறுதல் நிற்பதே சமாதி.

பகுதி எழுச்சி

இதற்கே குண்டலினீயை மூலநிலையிலிருந்து விழிக்க வைத்து மேலே படிப்படியாக ஏற்றி தலை உச்சியை அடையச் செய்வது.

குண்டலினீ விழித்தவருள்ளும், சில ஆதாரங்களை அது எட்டியதாகத் தோன்றுபவருள்ளும் சில அயோக்கியத்தனங்களிருப்பதைக் காணும்போது வியக்கிறோம்.

குண்டலினீ சில மேல்மையங்களுக்கு ஏறியதால் மட்டுமே சாதிக்கக் கூடிய பல அல்லது சில சாதனைகளை வாழ்க்கையில் செய்து முடித்து வெற்றி பெறுபவர் களிடமும் தீயவை இருப்பதை, நாத்திகம் நடனமாடுவதைக் காணும்போது எப்படி இது? எனச் சிந்திக்கிறோம்.

இதெல்லாம் அவர்களுள் குண்டலினீ முழு எழுச்சி பெறாததால்தான் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பகுதியாக எழுந்த குண்டலினீ சிலரது சில மேலான ஆதார மையங்களை அடைந்திடும்போது இப்படிப் பட்ட அதிசய மனிதருண்டாகின்றனர்.

இதனாலேயே நல்ல திருடனும், தீய பழக்கமுள்ள நல்லவரும் உருவாகிறார்கள்.

மணிபூரஹசக்கரம்வரை ஏறிய குண்டலினி மூலாதாரத்தில் மீண்டும் விழுவது சரி. அநாஹதத்தை அடைந்தது எப்படி விழலாம். அங்கே குண்டலினி சென்றுவிட்டால்தான் மிருகத்தனம், சுயநலம் நீங்கி உயர்ந்த மனம் உண்டாகிவிடுகிறதே? அப்புறம் எப்படித் தீய உணர்வால் காமத் தவறைச் செய்து, பரம பத விளையாட்டில் உள்ள ஏணிகளின் வழியே கொஞ்சங் கொஞ்சமாக ஏறி, பெரிய பாம்பின் வாயில் விழுந்து வால் வரை -ஒரேயடியாகக் கீழே விழுந்திடுவதைப் போல மூலாதாரத்தில் குண்டலினியை விழ விடுவார்.

இன்னும் விசுத்தியில் ஏறி ஆங்ஞையில் நுழையாத வரை சிலர் மூலாதாரத்தில் விழுந்து விடுவதாகச் சொல்லப்படுவது எப்படி? நம் கருத்து; 'அநாஹதம் சென்றாலேயே குண்டலினி கீழே நழுவி விழுவதில்லை' என்பதே.

ஆனால் சிலர் அனுபவம் மாறுபட்ட கருத்தைச் சொல்லச் செய்கிறது. அவர்கள் அனுபவத்தில் பார்த்தவர்களுக்குப் பகுதியாகக் குண்டலினி எழுச்சி பெற்று அநாஹத விசுத்தி ஆதாரங்களுக்குப் போயிருக்கலாம். அல்லது சூழுமுனையில் போகாமல், சரசுவதி, இலட்சுமி நாடிகளில் சென்றிருக்கலாம். இல்லையேல் வஜ்ரிணியில், சுழுமுனையில் (வெளிப்பக்கம்) சென்றும், சித்ரிணி நாடியில் புகாமல் போயிருக்கலாம். இதனால் சமாதி அடைய முடியாமற்போகிறது.

யோக வெற்றிக்கு

ஏன் இப்படி குண்டலினி பகுதி மட்டும் எழுச்சி பெறுகிறது. அரைகுறையாகப் பயிற்சித்தலும், அக்கறையோடு தீவிரமாக சாதனை செய்யாததும் காரணமாகும். இதனால், ஒழுக்கம் ஒட்டையாகிறது. முழு புலன்கட்டுப்பாடு இன்மை காரணமாகி விடுகிறது. சில நன்னடத்தைகளில் தளர்ச்சியோடு பயிற்சியை உணர்வுகளை அடக்க முடியாமல் போகிறது. பயிற்சியை விட்டு விட்டுச் செய்தலும் காரணம். ஒரு குருவின் கீழிருந்து முறைப்படி ஏனோதானோ என்றில்லாமல் அக்கறை ஊக்கம் கொண்டு சாதனையைச் சாமர்த்திய மாகச் செய்திடல் வேண்டும்.

குண்டலினி பற்றி, யோகம் பற்றி இந்த யோகத்தில் வெற்றி பெற்றவர் பற்றி எல்லாம் தெளிவாகப் படித்துக் கேட்டு அறிந்திட வேண்டும். உடன் எப்போதும் இந்த யோக மாணாக்கருடன் கலந்துரையாட நல்ல சகா வேண்டும்.

சாதாரண உலக வாழ்க்கைச் சுழலில், இருந்து ஒதுங்கி வாழ வேண்டும். இந்த யோகவெற்றியைத் தவிர வேறு எந்த நோக்கத்தையும் பெரிதாகக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. கவனம், பொறுமை, விடாமுயற்சி, சரியான பயிற்சி இருந்தால் நிச்சயம் குண்டலினியிடம் எச்சரிக்கையாக இருந்து முழு அளவில் சக்தியை மேல் மையங்களில் சுழுமுனையில் சித்ரிணி நாடி வழியே ஏற்றிக் கொண்டு போகலாம். அப்போது முழு அளவு குண்டலினி அநாஹதம் அடைந்துவிட்டாலேயே நழுவாத நிலை அடையும். விசுத்தி அடைந்தாலும் மேலே தான் எளிதாக ஏற்றப்படுமே தவிரக் கீழே விழாது. பண்பில் நிலைப்பது ஓராதாரத்தில் நிற்பதாகும். பண்பில் உயர்வது மேலே செல்வதாகும். பண்பில் தவறுவதே குண்டலினியைக் கீழே தள்ளுவதாகும்.

குண்டலினி கீழே மையத்திலுள்ள போதே கொதிக்கும் பாலாவிப் பாத்திரத்திற்கு மேலே போவதாகப் பகுதி எழுச்சி

மேல் மையங்களுக்குப் போகும். குண்டலினீ கதிர் வீச்சு மேல் மையங்களுக்குப் போகும். பொங்கும் பால் பாத்திர விளிம்புவரை எழும்புவது போல முழு எழுச்சி தற்காலிகமாக மணிபூரகம் வரை கூட உண்டாகும். இது சூடு தணிந்ததும் பால் அடியில் போவது போல குண்டலினீ மூலாதாரத்தில் இறங்கிவிடும்.

கும்பகத்தால் சூடாகும் குண்டலினீயால் பொங்கி எழுவது போல மேல் மையம் சென்று, கும்பகம் முடிந்ததும் குளிர்ந்து கீழே விழுந்துவிடும். நாட்பட நாட்பட கும்பகம் பழகி பாலைத் தொடர்ந்து காய்ச்சி ஆவியாக்கி மேலே நிரந்தமாக அனுப்பிவிடுதல் போல, குண்டலினீயையும் சஹஸ்ராரத்திற்கு அனுப்பிடலாம். அப்போது சமாதி கிட்டும்.

முழு எழுச்சிக்கு

முழு எழுச்சி பெற்று குண்டலினீ சுழுமுனைக்குள் மேலே ஏறுவது சமாதிக்கும் வழியாகிறது. அதே சமயம் சித்திகளையும் (அற்புத சக்திகள்) தருகின்றது. ஆகவே இதற்கே ஒரு சாதகர் முயல வேண்டும்.

புராண, இதிஹாசங்களில் வரும் அசுரர்கள் எல்லாம் இப்படிப் பகுதி எழுச்சி கொண்டவரே. ஆசையாலும் சுயநலத்தினாலும் அரைகுறையாக முயன்றவரே. இவர்களில் எவரும் பிரபஞ்ச எல்லையைத் தாண்டிச் சென்றவரில்லை.

சமாதியடைந்தவர்களால் சித்திகள் கைவந்தாலும் சமாளிக்க முடியும். சித்திகளை அடைந்தவர் சமாதி யடைந்திருக்கவில்லையென்றால் அவற்றில் மயங்கிக் கெட்டுப் போய் விடுவார்கள். இது பழமெடுக்கும்போது பெரிய பாம்பின் வாயில் விழுந்து வால் மூலம் மீண்டும் தாயம் போட்டுத் தோயும் ஆரம்பநிலைக்கு விளையாட்டில் வந்து விடுவது போலத்தான். இது

நாகரத்தினம் எடுக்க ஆசைப்பட்டுப் புற்றுக்குள் கைவிட்டுப் பாம்பு பிடுங்கிய கதைதான்.

சரி. இந்நிலையில் சிக்காமல் ஒழுங்காய் உச்சிக்குப் போய்ச் சேரும் வழி என்ன?

சக்கரத் தேவதைத் தியானமே இதற்கு வழியாகும்.

மூலாதாரத் தேவதைத் தியானம்

இந்தத் தியானம் சக்கரத் தியானம் போலத் தேவதைத் தியானமாகவும் ஷட் சக்கர நிருபணத்தில் கூறப் பட்டுள்ளது.

‘இஷ்ட தேவதா சொருபிணி’ என்று கூறப்படும் குண்டலினீயை சாதகர் அவரவர் விருப்ப தேவதையாகத் தியானம் செய்யலாம். முதலில் மூலாதார குண்டலினீ அவரவருக்குப் பிடித்த தெய்வ வடிவில் இருப்பதாகக் கருதித் தியானம் செய்து பணிய வேண்டும். இது யோகத்தில் கூறப்பட்ட ஈஸ்வரப்பரணிதானம் ஆகும்.

சுத்த புத்தித் தத்துவத்தின் பிரதிநிதியாக இந்த மூலாதாரச் சக்தி டாகினீ இதன் காவல் தேவதையாகவும் இச்சக்கர ராணீயாகவுமிருக்கிறாள். இவளைத் தியானிக்க வேண்டும். பீஜ மந்திரம் லம் கோடி சூரிய பிரகாச் தேவியாக மானசிகமாகப் பார்த்துக் தியானிக்கவும். அழகான நான்கு கைகளும் சிவந்த விழிகளையும் உடையவள் டாகினீ. இந்தச் சக்கரத்தின் தெய்வீக சக்தியே இவள்தான். நான்கு கைகளிலும் கட்வாங்கம் (மண்டை ஓட்டுத் தடி), கட்கம் (கத்தி) கஷகம் (கிண்ணம்) சூலம் வைத்திருக்கிறாள். காமவாயுவிற்கு அரசியான இவளைத் தியானித்து காமத்தை வென்று நல்ல காரியங்களைச் செய்ய உந்துதலாக்கி சக்தி பெற இங்கே வேண்டும். இங்கே லோபம் நீங்குகிறது.

சுவாதிட்டான தேவதைத் தியானம்

இந்தச் சக்கரத் தேவி அல்லது சக்தி அல்லது ராணி காவல் தேவதை ராகினீ. நீலத் தாமரை நிலத்திலுள்ளவர். அழகான உடலும், நான்கு கைகளும் உள்ளவள். அமுதம் குடித்த பரவசமுடையவள். நான்கு கைகளில் தாமர, உடுக்கு, பாசம், சூலம், கோடரி வைத்துள்ளாள். மூன்று கண்களை உடையவள். இவள் மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வழிகிறது. இவளுக்கு வெள்ளை அரிசிச் சாதம் படையலாகும்.

இவளைத் தியானித்தால் நீரை வெல்லலாம். காமம், மோஹம் முதலிய மயக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம். சுவாதிட்டானம் வழியே குண்டலினீயே மேலேறச் செய்யலாம். மனச் சோர்வு, சோகம் தீர்ந்து மகிழ்ச்சியடையலாம். மற்றபடி அடையும் அற்புதச் சித்திகள் முன்பே கூறப்பட்டுள்ளன. இங்கே காமம் தீருகிறது.

மணிபூரகத் தேவி தியானம்

இந்தச் சக்கரம் அக்னீ அம்சம். நாபியிலுள்ளது. இதன் சக்தி, ராணி காவல் தேவதை லாகினி. பீஜமந்திரம் ரம் ஆகும். மஞ்சளாடை அணிந்தவள். கருநிறமுள்ளவள் பலவித ஆபரணங்களுண்டு. அமுதம் குடித்த பரவசத்தி னள். கரு நிறமுள்ளவள். ஒவ்வொரு முகத்திலும் மூன்று கண்கள் வீதம் மூன்று முகம் உடையவள். கோரைப் பற்கள் நீண்டவள். அக்னியின் ஆயுதமான வஜ்ரம் இடியையும், சக்தி ஆயுதமும் வலக்கையில் உடையவள். இடக்கைகளில் அபய முத்திரையும், வரமருளும் சமிஞையையும் கொண்டிருப்பவள். நீண்ட பற்களும் உள்ளவள். மாமிசமும் இரத்தமும் கலந்து சமைத்த அரிசிச் சோறும் பருப்பும் இவளது படையலாகும்.

இவளை மனத்தில் அக்னி தத்துவமாகத் தியானம் செய்யலாம். வயிற்றிலுள்ள அக்னியில் தானிய உணவெல்லாம் செரிக்கப்பட்டு ரத்தமாக சதையாக மாற்றம் அடைவதை உருவகமாகக் குறிப்பிடுகின்றது இவள் தோற்றம். இங்கே கோபம் சாதகரால் விடப்படுகிறது.

ஆக்க அழிக்க ஆற்றலை அக்னியால் பெற முடியும். முக்காதூ மூன்று பிரக்ஞை நிலைகளின் அறிவும் உண்டாகும். சக்தியுள்ள வஜ்ரம் போன்ற உடல் அமைகிறது. மேலும் இத்தியானத்தால், குண்டலினீ செல்ல வேண்டிய நாடியில் பாதுகாப்பாகச் செல்ல இவளால் இச்சக்கரம் வழி விடுகிறது.

அநாஹதச் சக்கர சக்தித் தியானம்

இந்த சக்கரம் பிராணத் தத்துவம். பீஜ மந்திரம் யம் ஆகும். தேவதை (சக்தி) காகினி தேவியாவள். பொன் மஞ்சள் நிறமுள்ளவள். மின்னல் ஒளி போல மூன்று கண்ணுள்ளவள். புனிதமானவள். அமுதம் குடித்த இனிமையான இதயமுள்ளவள்.

கிருஷ்ணார்ஜினத்தில் (கறுப்பு மான் தோல்) ஆடை புனைந்து நான்கு கைகளை உடையவளாக சிவந்த தாமரையில் உட்கார்ந்துள்ளாள். நான்கு கைகளிலும் அங்குசம், மண்டை ஓடு கொண்டு அபய முத்திரை, வரமுத்திரை காட்டுகிறாள். பயத்தைப் போக்குகிறாள். பொன்நிறமானவள். விதவிதமான பொன்மணி ஆபரணங்கள் புனைந்தவள். எலும்புகளால் அமைந்த மாலை சூடிக் கொண்டிருப்பவள். சஹஸ்ராரத்திலிருந்து சொட்டும் அமுதத்தால் மகிழும் தேவி.

பிராண தேவதை என்பதால் பயம் நீங்க அருளுவாள். பிராணனால் எல்லாம் அடையப் படுகிறது. யோகம்

வெல்ல முடியாத சக்தி அருளக் கூடியவள். எவராலும் இல்லாத நிலை அமையும். எவரும் எதிரியாக மலரும். இவளைத் உண்டாகும். மனித நேயம் தியானிப்பதால் சுக்ராச்சாரி போல யோகத்தில் சிறக்கலாம். இறந்தவரை எழுப்பும் சக்தியும் மரணத்தை வெல்லும் ஜீவன் முக்த நிலையும் உண்டாகும். தூய பிரக்ஞை துரியம் ஜீவனுக்குக் கிடைக்கும்.

மேலும் எளிதாக குண்டலினி சுழுமுனைக்குள் போக அருளுகிறாள். இந்தச் சக்தியை இலக்குமியாகவே தியானம் செய்யலாம். சாதகன் எல்லா மங்குகளையும் செல்வங்களையும் அடைவான். பிறர் நோயை அகற்றும் திறமை, விஷத்தை இறக்கும் சக்தி உண்டாகும். செய்யும் எச் செயலும் பந்தம் உண்டாக்காத நிலை ஏற்படுகிறது. கவித்துவம் சித்திக்கும்.

விசுத்தி சக்தி தியானம்

இது ஆகாயத் தத்துவ சக்கரமாகும். சக்தி தேவி சாகினீயை தொண்டையிலமைந்த இந்தச் சக்கரத்தில் தியானம் செய்ய வேண்டும். (ஒளி) வெள்ளையாக குளிர்ச்சியான வடிவிலுள்ளவள். இவளே வெளிச்ச மானவள். அழுக்கற்றவள். தூய்மையானவள். மூன்று கண்களை ஒவ்வொன்றிலும் உடைய ஐந்து முகங்களைக் கொண்டவள். அழகி. நான்கு கைகளை உடையவள். படிகமாலை, சுவடி (புத்தகம்), அங்குசம், ஞான முத்திரைகளைக் கைகளில் கொண்டவள். மிருக இச்சை உடையவரை மாற்றுபவள். எலும்புத் தாதுவிற்கு அதிட்டான தேவதையாகிறவள். பீஜமந்திரம் ஹம். இவளின் படையல் பால். இவள் சஹஸ்ராரத்திலிருந்து சொட்டும் அமுதமருந்தி தூய ஆனந்தமாக மஞ்சளாடை யில் இருப்பவள் என்று நினைத்து தியானிக்கவேண்டும்.

இவளைப் பால்அளித்து சரஸ்வதீ தேவியாகவே தியானிக்கலாம் என்று இந்தத் தியானம் சொல்லப் பட்டுள்ளது. ஒளியாக வெள்ளையாக தியானிக்கச் சொன்னதற்கு ஏற்ற தியானமிது.

இன்னொரு வகை தியானமும் சாகினிக்குத் தரப்பட்டுள்ளது. இது சாதகரின் எண்ணப் போக்கு, விருப்பிற்கு ஏற்றது.

''மஞ்சளாடை அணிந்த வெண்மை நிறத்தவள். ஐந்து முகங்களுடையவள். ஒவ்வொரு முகத்திலும் மூன்று கண்கள் அங்குசம் கொண்ட தேவி. அமுதம் பருகியவள்'' என்றும் தியானிக்கலாம்.

இதனால் ஜீவன், சம்சாரப் பற்றை விட்டு ஹம்சம் போலாகிறான். ஆகாயத் தத்துவமும் வெல்லப்படுகிறது. முக்திக்கான தடைகளை வெல்லும் நிலை வருகிறது. ஆகாயத்தில் மற்ற நான்கு பூதங்களும் அடக்கமாவதால் இது சக்கர சக்திக்கு ஐந்து முகம். எலும்புத் தாவிற்குப் பிரதிநிதியாகையால் வெள்ளை நிறம்.

ஆகாயம் வெல்லப்பட்டால், எங்கும் ஆகாய முள்ள இடத்து சங்கதிகளை அறியவும், எந்த இடத்திற்கு வேண்டுமானாலும் மானசிகமாகச் செய்தி அனுப்பிப் பெறவும் முடியும். உடலிலுள்ள எல்லாத் தாதுக்களும் வெல்லப் பட உடல் பற்றுவிடுகிறது. உடலில் மட்டுமின்றி சூழ்நிலையில் எல்லாவற்றையும் உடலாகக் கொண்டு வேலை செய்யலாம். உடலை நீட்டிக் கொள்ள குறுக்கிக் கொள்ள வரும்.

ஆங்ஞை சக்கர தேவதைத் தியானம்

இது மனத்தின் அம்சம். ஓங்காரம் மந்திரமாகும். இதன் தேவதை ஹாகினியாவாள். இவள் ஆறுமுகமுள்ளவள்.

ஒவ்வொன்றிலும் மூன்று கண்கள். சிவந்த நிறம் இவள் முகங்கள். இவள் வெள்ளை மேனியுடனிருப்பவள். ஆறு கைகளுள்ளவள். வெள்ளைத் தாமரையில் அமர்ந்திருப்ப வள். ஆறு கைகளில் ருத்ராட்ச மாலை கபாலம் சின்ன புத்தகம் ஒன்று. வர அபய முத்திரைகளை கொண்டிருப்பவள். அமுதம் பருகிய ஆனந்தத்தில் தூயவளாக இருப்பவள். துர்மினியால் ஆக்கப்பட்ட உணவைப் புசிப்பவள். தேவர்கள் பாற்கடலில் இருந்து சேர்த்த அமுதம் குடித்தவள்.

ஆகாயம் எலும்புத் தாதுவினமாக சொன்னது. போல ஆங்ஞை எலும்பினுள்ளிருக்கும் மஞ்ஞைக்கு அதி தேவதை எனப்படுகிறது. (மஜ்ஜஸ்தா என்பர்)

இவளைத் தியானம் செய்வதால் மனம் தூயதாகி வசப்படும். அதாவது சூட்சும பூதத் தன்மாத்திரைகளும் வெல்லப்படுகின்றன. இதனால் சாதகர் குரு நிலையடைகிறார். எண் பேராற்றல்கள் அமைகின்றன. ஜீவாத்ம தரிசனம் நன்கு உண்டாகி எளிதில் சஹஸ்ராரம் செல்ல முடியும்.

ஒன்றே சமாதி

இதுவரை பார்த்த தியானங்கள் சமாதியடைய உதவுவதோடு சித்திகளையும் அடைய உதவி செய்கின்றன. இந்தத் தியானத்தில் ஆறு சக்கரச் சக்திகளையும் மனத்தில் எண்ணி அவற்றுடன் ஒன்றிச் சாதகன் சமாதியடைகிறான்.

மனம் லயம் அடைவதே சமாதி. ஆனால் எந்த தேவதையை நினைத்து எந்தஎந்த விவரங்களுடன், எந்த நோக்கம் நிறைவேற அப்படி மனம் ஒன்றுகிறதோ அதற்கேற்ப தியானம் வேறாகிறது. பலனும் வேறாக அடையப்படுகிறது.

மந்திரம், தேவதை இல்லாமல் தியானம் இல்லை. மந்திரம் அந்தந்த தேவதையை எழுப்ப வல்ல அதனதன் இயற்கை ஒலியாக இருக்கிறது. இதை உபதேசம் செய்ய ஒரு குரு தேவை.

இப்படித் தியானத்தால், உலகத் தத்துவங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட தத்துவமாக இறைவனை எண்ணி அவரில் மனம் நின்று எல்லா எண்ணங்களையும் இழந்து குறிப்பிட்ட நேரம் வரை மனம் இறைவனில் கரைந்து இருக்குமானால் அது மேலான சமாதி. பஞ்சபூத இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட இடத்தை மோட்ச உலகமாக வேறு அடைகிற நிலை.

குண்டலினி யோகப்படி சாதகனின் உடலில் பிரபஞ்சம் முழுவதுமுள்ளது. தலை உச்சியை அடைந்து விட்டால் பிரபஞ்ச எல்லையைத் தாண்டியதாகி விடுகிறது. இதை சமாதி தருகிறது. அதற்கு முன் உடலின் ஒவ்வோராதாரத்திலும் பிரபஞ்ச தூல சட்டங்களை மீறி சூக்கும உயர் சட்டங்களை அவற்றின்படி இயங்கும் திறமைகளைச் சித்திகளை சாதகன் அடைகிறான்.

அப்புறம் தெய்விகத்தைச் சேரும். சேர விரும்புகிறவர்களின் தொண்டனாக அந்த குரு ஆன்மிக சேவையாற்றுகிறான். இந்நிலையை அடைவதே மக்களின் பிறப்புரிமையாகும்.

ஒரு வீட்டினுள், பூஜையறை, சமையலறை படுக்கை அறை, வரவேற்பு அறை என்று பல அறைகளுள்ளன. அவை ஒவ்வொன்றினுள் ஒவ்வொரு சமயம் நாம் போகிறோம். எந்த அறையில் இருக்கிறோமோ அந்த அறைக்கு ஏற்பவே நம் வேலையும் மாறுகிறது. சமையலறையில் சமைக்கிறோம். வாசிப்பறையில் படிக்கிறோம். வரவேற்பரையில் வருகிறவரை வரவேற்றுப் பேசுகிறோம். இப்படியே நம் வேலைகள்

மாறியமைகின்றன. நாமடையும் பலன்களும் வேறு. இப்படியே வெவ்வேறாதாரங்களில் நுழையும் குண்டலினீயும் வெவ்வேறு வேலைகள் நடக்க பிரக்ஞை ஆற்றல்களைத் தருகின்றது. இதுவே சமாதிகளும் சித்திகளுமாகும்.

மனநிலைகள் பல

விழிப்பு, கனவு, தூக்கம் பகல் கனவு கற்பனை, மயக்கம் மகிழ்ச்சி, துக்கம் என்று மனநிலைகள் பலவாகும். இவற்றைத் தவிர துநீயம் (Trance) என்று ஒன்று சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதுவே சமாதி விழிப்பு நிலையில் கனவோ, தூக்கமோ இல்லை. கனவில் விழிப்போ, தூக்கமோ இல்லை. தூக்கத்தில் கனவோ, விழிப்போ இல்லை. ஒரு பிரக்ஞை நிலையில் மற்றவை இல்லை. அதுவும், மூன்று காலங்களில் எதாவது ஒரு காலம்தான் அவற்றுள் உணரப்பட முடியும். எல்லா மனநிலைகளும் பிரக்ஞையில் இருக்கும் ஒரு நிலையே துரீயம் என்பது. இதுவே சமாதி. இது இடம், காலம் உரை உணர்வைத் தாண்டி அமைவது. இதுவே மனம் கரைந்த அல்லது கடந்த நிலை. இது சித்திப்பதும் சித்திதான்.

இதை ஒரு தடவை அடையும்போது மனப் பதிவுகள் பஸ்மமாகின்றன. மீண்டும் மீண்டும் அடைந்து பயின்றால் ஒரு நாள் மனப் பதிவான சித்தமே கரைந்த நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. அப்புறம் ஒருவருக்கு இந்தத் துரீயம் வந்து போவதாக இருப்பதில்லை. அதிலே நிரந்தரமாகத் தங்குபவராக சாதகர் ஆகிறார். அப்புறம் அவர் சாதகரில்லை; குரு.

குண்டலினீ சமாதி

குண்டலினீ என்று உடல் மனோ வேலைகள் அத்தனையையும் தூலமாக சூட்சுமமாக நடத்தும் நமது

உடல் மனோ, புத்தி புலன்களின் ஒட்டு மொத்த சக்தியை உடலில் சூடாக மூலத்தில் கொண்டு இருக்கிறோம். இதை மேலே, ஒவ்வோரிடமாக உயர்த்தி வரும்போது, அதற்குக் கீழே உடல் குளிர்ந்து விடுகிறது. இப்படி பெரிய சமாதியை சஹஸ்ராரத்தில் அடையும்போது நெற்றியில் மட்டும் ஆடு இருக்கும். அதற்குக் கீழ் பகுதி உடல் முழுக்க பிரேதம் போலச் சில்லிட்டுப் போய்விடுகிறது. இந்நிலையில் சாதகரின் கும்பக பலத்தைப் பொருத்து அதிக காலம் சமாதியில் இருக்க முடியும். உடலில் எங்கும் பரவிய எல்லாப் பிராணனையும் தன் பால் இழுத்துக் கொண்ட குண்டலினீ மூளைக்கு ஏறி விடுவதால்தான் சூடு தலையில் மட்டுமிருக்கும். உடல் குளிர்ந்து விடும். மனிதர் 'கோமா'வில் கிடப்பது போல விழுந்து கிடப்பார். காரணத்திரேகத்தில் ஒடுங்கிக் கிடப்பார். கர்மங்கள் கரைந்ததும் அதாவது, பிரக்ருதியோடு ஒதுங்கியதும் தலை உச்சியைப் பிளந்து கொண்டு ஜீவன் விடுதலையடைந்து விடுகிறான். அப்புறம் அவன் உடலுடன் பிறப்பதே இல்லை. பிரும்மத்தைப் பணிந்தவனானால் பிரும்மத்தோடு ஐக்யம் அடைந்துவிடுகிறான்.

***

திருச்சி மாவட்ட நூலக ஆணைக்குழு
என்..................
தேதி ....
கிளை நூலகம், பீமநகர், திருச்சி-1